Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 38, Junij 2017



POGOVOR

Asistent Aleš Grošelj, specialist otorinolaringologije

Tema meseca

Zdravi na poti

Naj počitnice ostanejo v lepem spominu

Vas je zgrabil krč?

Nikoli si ni mislil, da bo postal otorinolaringolog

NEDELJSKI

PODPORA PROBIOTIČNIH BAKTERIJ.



ŽIVI NA POLNO!
PREHRANSKA
DOPOLNILA
SERVIER
Pharma d.o.o.

Prehransko dopolnilo s probiotičnimi bakterijami.
Že na voljo v vaši najbližji lekarni.

SERVIER Pharma d.o.o.
Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 (0)1 56 34 811, E: info@si.netgrs.com
www.servier.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

FLOC216-17ADD104-17

KAZALO

UVODNIK

»Kaj lahko storiš?« »Daruj kri. Daruj takoj. Daruj pogosto.« 3

POGOVOR:

Asistent Aleš Grošelj, specialist otorinolaringologije:
Nikoli si ni mislil, da bo postal otorinolaringolog 4

DOKTOR ODGOVARJA:

Na pot tudi s probiotičnimi kapljicami 8

TEMA MESECA:

Naj počitnice ostanejo v lepem spominu 9
Potovati z malimi otroki brez stresa 12
Na počitnicah, a večino časa na školjki 13
Brez skrbi v poletne dni 15

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Oči – zaščita pred soncem 18
Previdno s soncem 25
Vas je zgrabil krč? 29
Ko ščitnica ne deluje pravilno 32
Težave s prostato 33
Vse o belem sladkorju 35
Kurkuma – čudežna začimba 37

FARMACEVT SVETUJE:

Z zelišči nad stres 26

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
vito.avgustin@dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Papirniški trg 17, 1260 Ljubljana-Polje
Število tiskanih izvodov: 105.000

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

»Kaj lahko storiš?« »Daruj kri. Daruj takoj. Daruj pogosto.«

14. junija po vsem svetu praznujemo svetovni dan krvodajalcev. Ta dan je posvečen ozaveščanju o potrebi po varni krvi in krvnih pripravkih ter zahvali krvodajalcem za njihov dar, ki rešuje življenja. Letošnji slogan ob dnevu krvodajalstva je: »Kaj lahko storiš?« »Daruj kri. Daruj takoj. Daruj pogosto.« 4. junija 1945 smo v Sloveniji odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi, zato na ta dan praznujemo slovenski dan krvodajalstva. Slovensko krvodajalstvo je področje, na katerega smo lahko Slovenci zelo ponosni, saj že vrsto let s prostovoljnimi krvodajalkami in krvodajalci zagotavljamo zadostne količine varne krvi za naše ogrožene sodržavljane, ki jo nujno potrebujejo za preživetje. Za pokritje potreb zdravstva po krvi v Sloveniji vsak delovni dan potrebujemo do 400 krvodajalcev. Kri ostaja nenadomestljivo zdravilo in najdragocenejše, kar lahko podarite. Spoštovane bralke in bralci, ki doslej še niste darovali krvi, vabim vas, da razmislite in premislite in se morda tudi vi odločite, da bi vsaj enkrat poskusili darovati kri, ki bo lahko prispevala k ohranitvi življenja žrtve nesreče, obolele osebe, otroka. Hvala.

Prihaja prelepo poletje in z njim tudi težko pričakovani počitniški dnevi, dnevi, ko se marsikdo poda na kakšno daljše potovanje, potovanje v bolj oddaljene dežele, kjer pa nas lahko neprijetno presenetijo številne zdravstvene tegobe in težave. Kako se pripraviti na potovanje, na kaj moramo biti pozorni in kako reševati nastalo težavo, vam v temi meseca razkriva specialistka družinske medicine Maja Miklič, dr. med., potovalno lekarno pa je sestavila magistra farmacije Tina Bajc. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist s področja diagnostike in zdravljenja bolezni ušes, nosu in grla asist. Aleš Grošelj, dr. med., specialist otorinolaringologije, ki je zaposlen na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo v UKC Ljubljana in se poglobljeno ukvarja s kirurgijo rakavih bolezni glave in vratu. Njegovi bolniki so navdušeni nad njegovo strokovnostjo in v enaki meri nad njegovo človečnostjo. Pravi, da velikokrat – da pomiri samega sebe – večer po operaciji ali ob koncu tedna obišče svoje bolnike na oddelku, četudi ni čas za vizito. »Ob tem se sam počutim mirnejšega, saj me seveda zanimajo, včasih pa tudi skrbijo rezultati iz operacijske dvorane, obenem pa vidim, da obisk pacientom zelo veliko pomeni. Občutek imajo, da niso sami, da skrbimo zanje, da nam ni vseeno. Vzajemen in pristen odnos z bolniki je lepota zdravniškega poklica.« Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Spoštovane bralke in bralci, pri krajši statistični analizi naše skupine uporabnikov Doktor 24 asistence z veseljem ugotavljamo, da postajajo zavedanje, ozaveščenost in zanimanje za preventivne preglede na izredno visoki ravni. Spodbujanje k preventivnemu ukrepanju in ravnanju prinaša dobrobit vsakemu posamezniku, njegovim bližnjim, družini. Zato naj vas tudi na tem mestu ponovno opomnim, da vse preventivne programe, ki jih prinaša naš prostor, sprejmete in se jih v največji možni meri tudi udeležite. Nacionalni programi za prepričanje raka, kot so Dora, Zora in Svit, so že prinesli zavidljive rezultate, ki so med nas že vnesli več dobrega zdravja in predvsem kakovostnejše življenje. S preventivnim načinom življenja, zdravim življenjskim slogom, boste v prvi vrsti koristili sebi, svoji družini, otrokom in ne nazadnje celotni populaciji naših državljanov in širše v dobrobit naše narave in človeštva. Hvala.

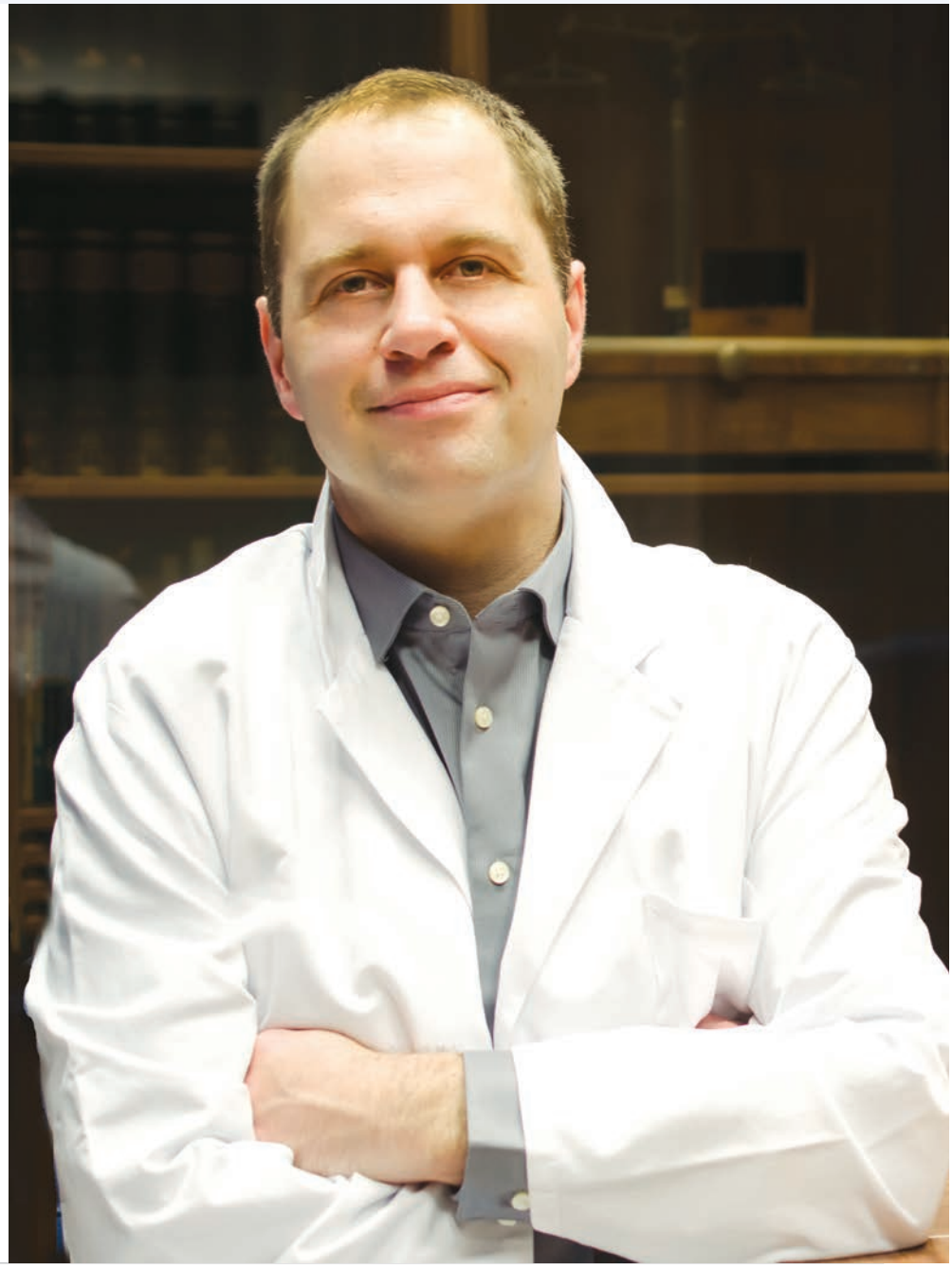
Vidmar Vito

Asistent Aleš Grošelj, specialist otorinolaringologije

Nikoli si ni mislil, da bo postal otorinolaringolog

Po končani medicinski fakulteti je asistent Aleš Grošelj spoznal moč pregovora o zarečenem kruhu, ki se ga največ poje. Danes uspešen specialist ORL, usmerjen v kirurgijo rakavih bolezni glave in vratu, je v Ljubljani zaposlen na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno medicino, na kratko na ORL kliniki. Četudi o stroki, ki jo danes opravlja, kot mlad zdravnik sprva ni razmišljal, pravi, da nikoli ni obžaloval, ker se je zanjo vendarle odločil.

Zdenka Melanšek



Asist. Aleš Grošelj ni človek, o katerem bi pogosto brali v medijih. Nerad se javno izpostavlja in še manj hvali, zato je na intervju pristal po dolgem in vztrajnem prigovarjanju. Menimo namreč, da je vredno, da ga spoznate. Njegovi pacienti so navdušeni nad njegovo strokovnostjo in v enaki meri nad njegovo človeškostjo. Pravi, da velikokrat – da pomiri samega sebe – večer po operaciji ali ob koncu tedna obišče svoje paciente na oddelku, četudi ni čas za vizito. »Ob tem se sam počutim bolj mirnega, saj me seveda zanimajo, včasih pa tudi skrbijo rezultati iz operacijske, obenem pa vidim, da obisk pacientom zelo veliko pomeni. Občutek imajo, da niso sami, da skrbimo zanje, da nam ni vseeno. Vzajemen in pristen odnos z bolniki je lepota zdravniškega poklica.«

Vaši pacienti poročajo, da se na obiskih radi pošalite, da jih razbremenite strahu, znate vliti optimizem … Vse to je za zdravljenje pomembno, kajne?

Izredno. Mislim, da je del zdravljenja tudi pogovor o strahu in stiski, ki ju doživljajo bolniki. Včasih je strah pred boleznijo še hujši kot bolezen sama. Strah pred neznanim in neskončno razmišljanje o bolezni in izidu zdravljenja bolnika pogosto spravlja v obup. Zdravnik mora prepoznati te občutke. Za bolnika včasih že odkrit pogovor pomeni razbremenitev. Sam se trudim pokazati empatijo in pozitiven odnos do zdravljenja, kar zaradi

svoje narave večkrat naredim na sproščujoč način. Priznam, da kadar z bolnikom vzpostavim pristen človeški odnos in zaupanje, tudi sam neizmerno uživam.

Skromno in hvalevredno.

Mislim, da mora človek, predvsem pa zdravnik, ohraniti ponižnost. Gre za psihološki, morda celo filozofski pojem. Sam ponižnost tesno povezujem s samozavestjo in suverenostjo. Samozavesten zdravnik obvlada svoje delo, a če je hkrati tudi ponižen, zna narediti prostor drugemu. Če gledaš le sebe, ne vidiš drugega.

Malo je psihologa, filozofa v vas. Če ne bi bili zdravnik, bi bili kaj v tej smeri?

Medicina je bila vedno moja prva izbira. A me privlači tudi literatura, ki kot vsaka umetnost reflektira in nas sooča s temeljnimi bivanjskimi vprašanji. Odgovore nanje pa mora iskati vsak sam.

Otorinolaringologija. Je bila tudi v vašem otroštvu to beseda, ki ste jo uporabljali pri ugankah in spravljali v zadrego tiste, ki je niso znali izgovoriti?

Absolutno. Pa ne zato, ker bi si tako neznansko želel postati otorinolaringolog, ampak zato, ker sem v takem okolju odraščal. Tudi moj oče je namreč otorinolaringolog. Zato sem to besedo kot otrok hitro obvladal. (smeh) Po drugi strani pa ravno zaradi družinske obremenjenosti v času zaključka medicinske fakultete nisem razmišljal o specializaciji iz otorinolaringologije.

O čem pa?

Po končani medicinski fakulteti sem dve leti krožil po različnih oddelkih Univerzitetnega kliničnega centra. Nisem še vedel, kaj bom počel v nadaljevanju. Vedel sem le, da bom tam, kjer se bom znašel, verjetno zadovoljen. Po koncu kroženja pa se je pojavila želja po kirurgiji in otorinolaringologija je bila kot kirurška stroka takrat edina na voljo. Ker sem se o njej naposlušal že doma, sem bil v dvomih, a moram reči, da je bila to vendarle pravilna odločitev. Ni mi žal zanjo.

Oče je ponosen, da ste nadaljevali njegovo strokovno pot?

Verjetno. Nikoli se ni vpletal. Niti ni pritiskal, niti ni zaviral. Pustil mi je prosto pot, da sem se odločil.

Glede na to, da vas privlači kirurgija – s čim se torej danes pretežno ukvarjate?

S kirurgijo raka glave in vratu. To je zelo kompleksna kirurgija. Kirurško zdravljenje raka glave in vratu ne vpliva samo na videz, ampak tudi na funkcijo govora, dihanja in požiranja, s tem pa tudi na samopodobo in podobo bolnika v družbi. Nedvomno mi je to področje izziv. Poleg tega sem imel srečo, da lahko aktivno sodelujem v raziskovalni skupini, kjer se intenzivno ukvarjamo z elektrokemoterapijo. To je novejše zdravljenje raka s kombinacijo električnih pulzov in kemoterapije, pri katerem Slovenija prednjači tudi v evropskem pogledu.

ORL klinika v Ljubljani je ena največjih tovrstnih klinik v Evropi. Je to gonilo napredka?

Tudi. Delo vsak dan poteka v štirih operacijskih dvoranah in enajstih ambulantah. Hkrati imamo srečo, da je bila pred kratkim prenovljena, tako da smo tehnično zelo dobro opremljeni. To nam omogoča, da smo v koraku s strokovnimi trendi z ostalimi klinikami po Evropi. Ni pa seveda vse čisto optimalno.

Kaj bi lahko bilo boljše?

Ena od težav je, da je naša klinika sekundarna in terciarna ustanova hkrati. To pomeni, da pokriva osnovno specialistično patologijo, hkrati pa tudi najbolj kompleksne primere. Vsakodnevna rutina nas omejuje in ne dopušča dovolj prostora za še večji raziskovalni in strokovni napredek. Sicer je

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

OTORINOLARINGOLOG
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke



Neptune krill oil
100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje** kot ribje olje,
- proste radikale lovi **47-krat bolje** kot ribje olje in **34-krat bolje** kot koencim **Q10**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah.

SAMO 1 KAPSULA DNEVNO.



NEPTUNE KRILL OIL NKO original™ Najboljši proizvod leta 2010. Edina originalna formulacija.

Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **z dodanim vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.**



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620

klinika strokovno čisto v evropskem merilu, vendar kot rečeno, imamo še rezerve.

Statistike kažejo, da so bolezni področja ORL eden najpogostejših razlogov za obisk bolnika pri družinskem zdravniku. Imate danes na ta račun kaj več pacientov?

Seveda. Toda ne zato, ker bi bila obolevnost toliko večja, ampak zaradi drugih vzrokov. Po eni strani internetna znanost in enostaven dostop do različnih, tudi napačnih informacij iz ljudi s težavami ustvarijo bolnike, ki želijo takojšnjo obravnavo. Do tega so sicer upravičeni, vendar jim obstoječ zdravstveni sistem tega ne more zagotoviti. Po drugi strani se je z zmanjšanjem ugleda slovenskega zdravstva zmanjšalo tudi zaupanje vanj. To je pripeljalo do defenzivne medicine in s tem povečanega števila napotitev in obravnav. Pred našimi vrati se tako znajde marsikdo tak, ki ne potrebuje specialistične obravnave.

Ste nejevoljni, ko ljudje polnijo čakalnice po nepotrebnem?

Seveda, saj se zaradi nepotrebnih obiskov povečuje tudi čakalna doba. Bolniki, ki bi zares potrebovali zdravljenje, ga lahko dobijo prepozno. Toda ljudje niso krivi. K zdravniku prihajajo po pomoč in prav je, da to pomoč tudi dobijo. Problem je sistem in kadrovsko podhranjen primarni nivo slovenskega zdravstva. Družinski zdravniki so močno obremenjeni z ogromnim številom bolnikov in se nimajo časa ali ne znajo poglabljati v vsako od težav. Mnogokrat je lažje napisati napotnico. Bolnik s takim sistemom nima kaj dosti zveze.

Kaj med diagnozami prednjači pri vas?

V ambulantnem delu se diagnoze spreminjajo z letnimi časi. Zdaj poleti je precej vnetij zunanjega sluhovoda, tako imenovanih plavalnih ušes. To je relativno banalna bolezen, ki jo večinoma enostavno pozdravimo, vendar pa je zaradi spremljajočih bolečin za bolnika kar precej obremenjujoča. V spomladanskem času je več nosne patologije zaradi alergijskih rinitisov, pozimi in jeseni pa prednjačijo bolečine v žrelu, ki so posledica bivanjskega okolja in sočasnih prehladov. Kot vodilna slovenska ustanova pa vsakodnevno operiramo bolnike z rakom glave in vratu ter bolnike, ki potrebujejo zahtevnejše kirurško zdravljenje bolezni v nosu in ušesih.

Bolečine v žrelu, zlasti tiste dolgotrajne, niso vedno nedolžne. Kateri so še tisti simptomi, ki jih bolnik ne bi smel spregledati, saj lahko kažejo na resno onkološko bolezen?

Gotovo so to bolečine v žrelu, ki trajajo dalj časa in se širijo v uho, pa hripavost, ki vztraja, težave z dihanjem, krvavitve, nepojasnjena oteklina oziroma bezgavka, ki ni v povezavi s prehladnim obolenjem, so tisti znaki, ki kažejo na resnejšo bolezen. Pri bolnikih z rakom glave in vratu so ponavadi pridružene tudi razvade. Glavna dejavnika tveganja za razvoj raka v področju glave in vratu sta kajenje in alkohol. Poleg tega lahko nastane tudi v povezavi z virusi HPV. Gre torej za davek preteklega življenja.

Je ljudem težko slišati, da so si z nezdravo razvado »pridelali« tako hudo bolezen?

Ni prav in tudi ni naloga zdravnika, da moralizira. Znova: človek je prišel po pomoč in to pomoč mu je treba ponuditi. Zavest o vzrokih bolezni pa je tako ali tako največkrat že prisotna v posamezniku in ni treba dodajati soli na rano.

Kateri pa so splošni nasveti za ohranjanje zdravja ušes, nosu in grla?

Upoštevati je treba splošne nasvete za ohranjanje zdravja. Pomembna je zadostna hidracija skozi ves dan, izogibanje kajenju in alkoholu. Sicer pa je telo ob ustreznih mikroklimatskih pogojih in ob ustreznem načinu življenja zmožno samoregeneracije.

Znana je neposredna povezava med kajenjem in slabšim sluhom. Kako konkretno cigaretni dim privede do naglušnosti?

Kajenje vpliva na vsa področja, ki jih obravnava otorinolaringologija. Glede sluha pa je tako: poleg vseh nevarnosti, ki jih kajenje povzroča na molekularni ravni, kajenje okvarja tudi mikrocirkulacijo, torej prekrvitev v ušesu, negativen je tudi vpliv na celice v slušni poti.

Povejva še o tako imenovanih biba paličicah, ki so danes na zatožni klopi, včasih pa so veljale za zlati standard pri čiščenju ušes.

Ušesno maslo je pomembno in če ga imamo, to še ne pomeni, da smo umazani. Problem biba paličic je v tem, da jih ljudje nepravilno uporabljajo. Z biba paličico ušesno maslo potisnemo preglobоko v sluhovod, kjer se maslo lahko zasuši in povzroča težave. Hkrati, ne tako redko, prihaja tudi do poškodb zunanjega sluhovoda ali celo bobniča zaradi pretirano agresivne uporabe biba paličice. Velikokrat prihaja do takšnih poškodb razmeroma po neumnem, zaradi kakšne nezgode. Predlagam torej, da samo obrišemo vidno ušesno maslo in da se biba paličicam raje odpovemo. Tako je bolj varno.

Kaj pa vaša »varna cona« – kako najraje preživite prosti čas?

V sodobnem načinu življenja se prosti čas zelo preliva s službo. Čas izven službe v dobrši meri zato posvetim raziskovalnemu delu. Kar ga ostane, pa ga poskušam čim bolj kakovostno preživeti z družino, s sinom, hčerko in ženo. Prosti čas preživljam tako, da sinu pomagam pri nalogah. (smeh) Verjamem, da je zgled, ki ga starši dajemo otrokom s svojim odnosom do poklica, tudi del vzgoje.

Si želite, da bi bil tudi kateri od vaših otrok specialist ORL?

Zanimiva misel, ampak o tem niti nisem razmišljal. Mislim, da je prav, da se znajdeta tam, kamor ju bodo zapeljali življenje in lastne ambicije. Mene starši niso silili in tudi jaz glede tega ne želim vplivati ne na sina in ne na hčer.

Ste z mislimi že kaj pri dopustu?

Kar precej. Letos bom moral dobršen del letnega dopusta nameniti zmanjšanju zaostanka v raziskovalnem delu, ki ga skozi leto nisem uspel opraviti. Kar bo ostalo, bomo šli pa v hribe nekam v Sloveniji. Nismo namreč navdušeni nad ležanjem na plaži.

adrialab
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
• Biokemične preiskave
• Imunološke preiskave
• Hematološke preiskave
• Urinske preiskave
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30
www.adrialab.si

ALI ŽELITE SPET BOLJE SLIŠATI IN RAZUMETI ?

AUDIO BM
VEČ ZA VAŠ SLUH

OBIŠČITE AUDIO BM SLUŠNI CENTER
PREVERITE SLUH BREZPLAČNO
VEČ INFORMACIJ
www.povrnisluh.si in www.audiobm.si

SPOZNAJMO SODOBNE SLUŠNE APARATE IZ PONUDBE AUDIO BM

Slušni aparat je izjemno majhna elektronska naprava, ki naglušnim ponovno omogoča poslušanje in olajša komunikacijo. Večini uporabnikov in njihovim bližnjim drastično spremeni kakovost življenja – na bolje!

KRATEK OPIS DELOVANJA SLUŠNIH APARATOV UNITRON (Kanada) IN SONIC (ZDA)

Tehnologija v sodobnih slušnih aparatih je v zadnjih letih zelo napredovala. Digitalno delovanje in visokozmogljivi procesorji omogočajo rešitve, ki si jih pred leti nismo mogli niti predstavljati. Osnovna naloga je **zagotavljanje primerne slišnosti** – a to je šele začetek. Slušni aparati zagotovijo, da so tihi zvoki slišni, vendar istočasno tudi skrbijo, da glasni zvoki niso preglasni in neudobni. Najpomembnejše za večino uporabnikov je, da **ponovno lahko razumejo sogovornika**, tudi v zahtevnejših zvočnih okoljih. Največ udobja nudijo tiste izvedbe, ki se povsod **samodejno prilagajajo**. Brez težav se tudi **brezžično povežejo** z na primer mobilnim telefonom ali televizorjem.

Neprijetni stranski učinki, kot je na primer nadležno odmevanje, so zdaj preteklost. Nova tehnologija slušnih aparatov omogoča učinkovito zmanjševanje šumov in poudarjanje govora, kar olajša komunikacijo celo v hrupnem okolju. Čeprav slušni aparat ne more nikoli nadomestiti normalnega sluha, lahko bistveno izboljša slušne zmožnosti in omogoči razločevanje glasov v različnih slušnih okoljih. Vsem slušni aparat ne pomaga enako. Pomoč je odvisna od narave in stopnje izgube sluha, ali mogoče še pomembneje, od motivacije uporabnika, da bo slušni aparat nosil in se navadil nanj.

KAKO DO SLUŠNEGA APARATA? Kot zavarovana oseba imate pravico do slušnih aparatov, če gre za izgubo sluha, ki je z zdravljenjem ni mogoče izboljšati in če je ugotovljeno, da se bo s slušnimi aparati doseglo izboljšanje.

BREZPLAČNO PREVERJANJE SLUHA Morda ste v dvomih, ali obiskati osebnega zdravnika in pridobiti napotnico, ker želite le informativno informacijo o vašem sluhu? Rešitev je, da se oglasite v najbližjem AUDIO BM slušnem centru in **brezplačno preverite svoj sluh**. Napotnica ni potrebna, priporočljivo pa je, da se dogovorite za prosti termin.

ZAKAJ IZBRATI SLUŠNI CENTER AUDIO BM? Smo sveži in mladostni, a zreli, kot bi imeli 100 let. Naš cilj je zagotavljati vrhunsko oskrbo s slušnimi aparati in slušnimi pripomočki v Sloveniji. Zaposleni si prizadevamo, da bi naglušni spet lahko normalno komunicirali in uživali v svetu zvokov. Strankam omogočamo sproščeno počutje in zasebnost pri strokovni obravnavi. S strokovnim pristopom, kakovostjo pripomočkov in storitev, ter konkurenčno ponudbo (najboljše razmerje med ceno in kvaliteto), smo hitro postali zaupanja vreden dobavitelj slušnih aparatov.

V AUDIO BM se srečujejo tradicija priznanih proizvajalcev in naša mladost. Smo pooblaščeni dobavitelj in servis za slušne aparate UNITRON, ki sodijo v skupino Sonova (Kanada/Švica), ter SONIC, ki sodijo v skupino William Demant (ZDA/Danska). V ponudbo uvrščamo sodobno tehnologijo slušnih aparatov, tudi za modele slušnih aparatov, ki sodijo v cenovni standard (so brez doplačila). Na področju zagotavljanja kakovosti in dostopne oskrbe s slušnimi aparati ter tehničnimi pripomočki premikamo mejnike.
Zavezujemo se, da bomo strokovno poskrbeli za to, da boste spet čim bolje slišali in razumeli. Potrudili se bomo, da boste zadovoljni. Vabljeni v slušne centre AUDIO BM širom Slovenije, da preverite svoj sluh in našo ponudbo slušnih aparatov. Po obisku boste razumeli, zakaj je naš slogan: VEČ ZA VAŠ SLUH.

IZJAVA STRANKE

Zaradi slabšega sluha sem se odločila za obisk pri zdravniku. Dobila sem naročilnico za slušna aparata. Obiskala sem slušni center AUDIO BM. Bila sem zelo prijazno sprejeta. Gospod mi je vse razumljivo razložil in mi ponudil aparata za testiranje. Razložil je tudi kako se namestita in vzdržujeta. Bila sem presenečena nad gospodovo prijaznostjo. Take sem bila malokdaj deležna. Moja ocena od 1 do 10 je 10. Najlepša hvala, Jožica M.

AUDIO BM SLUŠNI CENTRI

LJUBLJANA	BTC Letališka c. 5	059 044 055
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977

Naš strokovnjak svetuje

Za zadovoljne trebuščke vseh družinskih članov tudi med počitnicami

Probiotične kapljice in žvečilne tablete

vsebujejo bakterijo *L. reuteri* Protectis, ki je naravnega izvora.

Kapljice so primerne za jemanje že takoj po rojstvu, žvečilne tablete pa za malčke po 3. letu starosti, mladostnike in odrasle.



Pripravi: 6/2017 SI.17.BIOGAIA.37

BioGaia®

ewopharma

Ewopharma d.o.o. | C. 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče

T: 05 90 84 840 | **E:** info@ewopharma.si

W: www.ewopharma.si



DOKTOR ODGOVARJA

Na pot tudi s probiotičnimi kapljicami

Vprašanja nam lahko pošljete na: revija@doktor24.si



Odgovarja:
Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med.,
spec. družinske medicine

Pozdravljeni!

Redno prebiram vašo rubriko, saj sem v njej že večkrat po naključju izvedel marsikaj koristnega. Tokrat pa sam potrebujem nasvet. Kot precej »potepuška« družina z dvema otrokoma se pogosto podamo na počitnice in ko sta bila otroka še manjša, smo imeli na potovanjih pogosto težave predvsem z njuno prebavo. Čeprav smo letovali relativno blizu, v glede higiene načeloma ne zelo problematičnih deželah (Grčija, Portugalska, Ciper), nam je počitnice vedno pokvarila vsaj kakšna driska. Doma in na jadranski obali teh težav ni bilo nikoli, na daljših potovanjih pa tako rekoč vedno. Letos sta otroka stara sedem in devet let in načrtujemo počitnice na Tajskem. Žena je sicer že sestavila manjšo potovalno lekarno z običajnimi stvarmi, ampak ker želim, da bodo počitnice na bolj oddaljenem koščku planeta zares mirne, vas prosim za nasvet, kaj vse je priporočljivo vzeti s seboj in kako ravnati, da z zdravjem ne bo težav.

Matevž, Radenci

Pozdravljeni Matevž!

Naj najprej povem, da mi je potepuški duh družin zelo všeč. Če pa so poleg tega starši še dovolj odgovorni, da poskrbijo za preventivo (kolikor se to pač da), sem še bolj vesela. Glede na to, da se na pot ne odpravljate prvič, predvidevam, da imate osnovno lekarno založeno. Pa naj za vse druge bralce in popotnike le na hitro ponovim, kaj naj bi vsebovala: sredstvo za zniževanje vročine (denimo paracetamol), nekaj proti bolečinam (tudi to je to lahko kar paracetamol), zaščitno kremo proti pikom žuželk in nekaj za po pikih (denimo Fenistil gel ali Kamagel), obliže različnih velikosti, majhno pakiranje fiziološke raztopine za čiščenje ran, nekaj proti driski (denimo Linex) … Poleg tega pa seveda vsa zdravila, ki jih redno jemljete, in kakšno razkužilo. Dodatno pa lahko v lekarno dodate še praške za pripravo rehidracijske tekočine (če se pojavi driska, ki lahko pripelje do dehidracije) ter kakšne probiotične kapljice (za otroke in odrasle), ki jih dobite v lekarni. Z njimi je pravzaprav dobro začeti že pred potovanjem. V črevesju ustvarijo ugodno bakterijsko floro, ki lahko vsaj olajša (preprečiti jih žal ne more) morebitne prebavne težave. Tem pa se boste najlažje izognili z uživanjem le dobro prepečene in prekuhane hrane, izogibanjem pitju vode, ki ni v originalno zaprtih plastenkah, ter ledenim kockam. In pa seveda s temeljito in dosledno higieno rok. Glede na cilj potovanja sem malo pobrskala še za podatki o malariji – v večjih mestih in turističnih krajih na Tajskem te nevarnosti po podatkih praktično ni. Priporočljivo pa je cepljenje proti hepatitisu A.

Pa srečno pot!

Zdravi na poti

Naj počitnice ostanejo v lepem spominu

Odhajate na zaslužen dopust? Pripravili smo vam nekaj nasvetov, da boste imeli čim manj težav in vam bodo letošnje počitnice ostale v najlepšem spominu.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Vsem, ki potujete v bolj oddaljene kraje, priporočamo, da se pozanimate, katera preventivna cepljenja svetujemo in s katerimi boleznimi se lahko srečate na vašem izbranem turističnem cilju. Informacije lahko dobite na področnih zavodih za zdravstveno varstvo in spletnih straneh za popotnike. Večini bodo skupne majhne nadloge, ki nam lahko zagrenijo počitnice.

PIKI ŽUŽELK

Za tiste, ki ne boste zapustili Sredozemlja, so verjetno najbolj nadležni piki žuželk. V večini primerov so bolečina, srbečica in rdečica posledica vbrizganega strupa žuželke, ki vsebuje snovi, imenovane biogeni amini in beljakovine. Tako pri piku čebel, os, sršenov, pajkov in drugih žuželk vedno pričakujemo **lokalno reakcijo na pik**. Predel oteče, pordi in srbi, traja lahko tudi več dni.

Priporočamo: V takih primeri zadostuje, da prizadeti del namilimo in speremo pod tekočo vodo, osušimo in večkrat za krajši čas hladimo z ledom, zavitim v čisto krpo. Po hlajenju nanesemo gel z antihistaminikom. Če oteklina preseže nekaj centimetrov v premeru (denimo več kot tri centimetre) ali je srbečih pikov veliko, lahko vzamemo sistemski antihistaminik, ki je na voljo v lekarni brez recepta. Komarji lahko prenašajo različne vrste bolezni, predvsem vročice. Večinoma so aktivni pretežno zjutraj in zvečer. Tigrasti komarji, ki so se zadnja leta razpasli tudi po Evropi, pa so agresivnejši in pikajo skozi ves dan. Zato je priporočljiva uporaba repelentov.

Nosite dolge rokave in obleke svetlih barv, ne zadržujte se v bližini stoječih voda ter gostejšega grmovja in bivalne prostore zaščitite z mrežo proti komarjem. Pri piku čebel ali os s pinceto odstranite želo iz kože. V primeru **sistemske preobčutljivostne reakcije** je najpomembneje to, da jo prepoznate. Oteklina, rdečina in koprivnica drugod po koži, ki je oddaljena od mesta pika (oteklina obraza, koprivnica po trupu), zahteva zdravniški pregled in zdravljenje. Pri težki sistemski preobčutljivostni reakciji so prizadeta dihala, prebavila in obtočila. Bolnik čuti oteženo dihanje, v prsih mu lahko piska, lahko se pojavijo driska, bruhanje, pospešen srčni utrip in nižji krvni tlak. Bolnik postane omotičen in lahko izgubi zavest. Grozi mu anafilaktični

NOW® Probiotik + prebiotik

Gr8-Dophilus ™, 60 kapsul

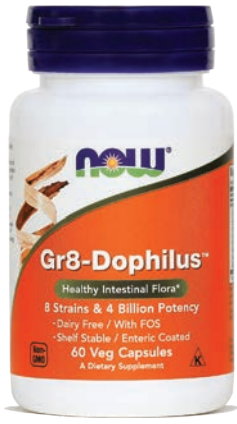
8 vrst probiotičnih bakterij z navedenimi sevi in dodanim prebiotikom FOS (fruktooligosaharidi).

Enterično obložena kapsula je **odporna na kisline v želodcu** in tako prenese mikrofloro direktno na mesto delovanja - v črevesje.

Vsaka kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard živih mikroorganizmov, do konca roka uporabnosti pa se ohranijo najmanj 4 milijarde.

Vegetarijanska formula.

Izdelek je obstojen na sobni temperaturi.



HIŠA ZDRAVJA

Izbirate lahko med več kot 80 različnimi visoko kvalitetnimi naravnimi prehranskimi dopolnili NOW.
Na voljo so v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Stresna urinska inkontinenca in ohlapna nožnica
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

šok in taka reakcija je smrtno nevarna. Alergijska reakcija se praviloma razvije zelo hitro po piku, v nekaj minutah do 1 ure. V tem primeru pokličite urgentnega zdravnika. Ljudje, ki vedo, da so alergični na pik določene žuželke, naj imajo set za samopomoč vedno pri sebi (antihistaminik, medrol, adrenalin).

PREBAVNE MOTNJE:

Potovalna driska je ponavadi posledica uživanja okužene hrane ali vode zaradi slabih higienskih razmer ali pa enostavno le posledica spremembe prehranjevalnih navad na potovanju. K sreči večinoma poteka razmeroma blago in mine v 3–7 dneh. Potovalna driska je predvsem zelo neprijetna, nevarna postane zaradi možnosti dehidracije.

Da bi preprečili dehidracijo, dajajte bolniku piti rehidracijske napitke, ki jih lahko kupite v lekarni. Poleg soli in mineralov vsebujejo tudi glukozo in ogljikove hidrate, na primer rižev prah, ki poveča absorpcijo v črevesju. Doma lahko pripravite napitek tako, da zmešate pol žličke soli s šestimi žličkami sladkorja in enim litrom čiste pitne vode. Bolnik naj mešanico pije počasi, po majhnih požirkih in ves dan. Hitro pitje namreč lahko sproži bruhanje, s čimer boste storili več škode kot koristi. Včasih so zaradi neprestanega bruhanja, visoke vročine ali krvi v blatu potrebni hospitalizacija, antibiotik in intravenozno nadomeščanje tekočin. Če zboli otrok, pomoč poiščite še nekoliko prej, saj lahko močna driska v zelo kratkem času povzroči hudo dehidracijo. Velika izguba elektrolitov in vode lahko vodi v smrt. Ob znakih dehidracije in resne okužbe pri otroku, kot so krvava driska, ugreznjena velika mečava na glavi, zaspanost, jok brez solz, manj mokre plenice oziroma manj uriniranja, vročina nad 38 °C (ne mine v dveh dneh) ali neprestano bruhanje, ki onemogoča zadostno zaužitje tekočin, poiščite zdravniško pomoč nemudoma. Glede diete med obolenjem svetujemo, da se prve dni izogibate kave, mlečnih izdelkov, sladkarij, gaziranih pijač, svežega sadja ter zelenjave. Probiotiki bodo pomagali znova vzpostaviti primerno črevesno floro. Sprva raje uživajte riž, banane, krekerje in prepečenec. Ko se simptomi umirijo, lahko postopoma preidete na normalno prehrano.



VNETJE SEČIL:

Ženske so anatomsko dovzetnejše za okužbe spodnjih sečil. Glede na prizadetost organov jih delimo na okužbe zgornjih (ledvica) in spodnjih (mehur, sečnica) sečil. Zadnja so pogostejša. Značilni simptomi so nenadno

Nagradno vprašanje:

Najpogostejša bolezen, ki ji podleže 20-50% vseh popotnikov, je potovalna driska, ki ogroža bolnika predvsem zaradi izgube tekočin in elektrolitov, kar lahko vodi v hudo :

a. Dehidracijo
b. Rehidracijo
c. Artikulacijo

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 5. julija 2017, na naslov Doktor 24 revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Doktor 24 Asistence.
V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

Izžrebanka vprašanja Doktor 37, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: IRENA PRELOVEC BREG 38, CELJE

Kupon

Ime: _____

Priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Odgovor: _____

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Doktor 24 Asistenco.*

*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.

Doktor svetuje

Potovalna lekarna naj vsebuje:

- *vsa zdravila, ki jih otrok redno jemlje, predpisana od pediatra;*
- *sredstva proti potovalni slabosti: dimenhidrinat, ingver;*
- *sredstva proti alergiji na sonce in pike žuželk: antihistaminik v obliki sirupa ali tablete , krema fenistil;*
- *sredstva proti driski: rehidracijske raztopine in probiotiki (linex);*
- *sredstva proti vnetju sečil (urološki čaj, brusnice);*
- *proti zaprtju glicerinske svečke, probiotike;*
- *zaščito pred soncem s SPF 30–50;*
- *pri sončnih opeklinah kreme za blaženje opeklin in srbečice;*
- *proti vročini in bolečini paracetamol;*
- *proti vnetemu grlu septolete ali pršilo z analgetičnim učinkom;*
- *proti zamašenemu nosu fiziološko raztopino za izpiranje in dekongestivne kapljice za nos za otroke.*

Zdravila hranite na sobni temperaturi in primerni vlažnosti, da ohranijo svoje lastnosti in rok uporabe.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si



siljenje in pekoče odvajanje manjših količin vode, bolečina in občutljivost nad sramnico ter spremenjena vonj in barva urina, lahko tudi prisotnost krvi v vodi. V primeru prizadetosti ledvic se pojavi vročina, ledvena bolečina, bruhanje in celo driska. Zdravi moški le redko zbolijo, saj je njihova sečnica anatomsko bolj oddaljena od anusa. Poleg tega delujejo izločki prostate baktericidno (uničujejo bakterije). Nasprotno imajo ženske zaradi kratke in ravne sečnice v bližini anusa pogoste okužbe sečil. Še posebno v dneh, ko imajo pari več časa za intimnost, se hitro zgodi, da po spolnih odnosih nastopijo tovrstne težave. Temu se izognete tako, da čim prej po odnosu odvajate vodo in na ta način sperete bakterije iz sečnice. Pomembno je tudi vzdrževanje normalne vaginalne flore. Laktobacili zaradi tvorbe kislega okolja in vodikovega peroksida zmanjšujejo možnost uroinfekta. Ženskam odsvetujemo uporabo agresivnih mil za intimno higieno in spiranje nožnice z vodo. Težave so pogostejše tudi ob uporabi diafragme in spermicidov.

Vnetja sečil zdravimo z antibiotikom. Ob začetnih težavah (in preventivno) svetujemo pitje večjih količin vode oziroma tekočin (2–3 l/dan). Primerna sta urološki čaj in uživanje brusnic. Pripravki te rastline upočasnijo oziroma zmanjšajo pritrditev bakterij na sluznico sečil (mehurja in sečnice) in s tem možnost za njihov razrast. Ker je najpogostejši povzročitelj vnetij sečil bakterija, ki izvira iz črevesja (Escerichia colli), svetujemo, da se po opravljeni veliki potrebi brišete od spredaj nazaj. V primeru ponavljajočih se težav se lahko posvetujete z osebnim zdravnikom o možnosti profilaktičnega zdravljenja.

OPEKLINE:

Prekomerno sončenje povzroča opekline in je vzrok nastanka kožnega raka. S tem v mislih se pred njim primerno zaščitite. Vedno nosite pokrivalo, sončna očala in oblačila, ki vas bodo varovala pred žarki. Med 10. in 16. uro poiščite senco, še zlasti z otrokom. Na kožo nanesite sredstvo za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem. Zaščitni faktor (SPF) zaščitne kreme nam pove, kolikokrat dalj smo lahko ob pravilnem nanosu izpostavljeni soncu, kot če na sebi ne bi imeli nobene zaščite. Zelo pomembno je, da ga nanesemo v dovolj debelem sloju in počakamo, da se vpije v kožo. Zaščito moramo obnoviti



vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo. Opekline se po sončenju pojavijo z nekajurnim zamikom in so lahko različnih stopenj, od blage rdečice do hudih opeklin z mehurji in prizadetostjo vsega telesa, tudi s povišano telesno temperaturo. Blažjo rdečico hladimo z obkladki, kožo pa namažemo s hladilnim gelom. Hujše opekline včasih zahtevajo pregled pri zdravniku. Opečena koža izgubi svojo vlago in elastičnost, zato je na dotik pekoča, suha in srbeča. Povrniti morate izgubljeno tekočino, zato pijte veliko vode. V lekarnah dobite brez recepta izdelke proti srbenju in z negovalnim učinkom, ki delujejo hitro in dolgotrajno, hkrati pa kožo prijetno hladijo. Težave minejo v nekaj dneh, če se izogibate soncu. Priporočljivo je tudi uživanje živil, ki vsebujejo antioksidante in nevtralizirajo nastalo škodo ter okrepijo zaščitno sposobnost kože z naravnim virom betakarotena. Primerna je vsa oranžna, rdeča in zelena hrana (korenček …). Pri otroku ne pozabite na dodatno zaščito ustnic in uhljev, ki kukajo izpod pokrivala.

Tudi meduze povzročajo opekline kože. Ob dotiku njihovih ožigalk se sprostijo kemični strupi, ki poškodujejo kožo. Najbolje je, če boleče mesto takoj sperete z morsko vodo in skušate odstraniti morebitne ožigalke, ki so ostale na koži. Če vam to z izpiranjem ne uspe, si lahko pomagate s kakšnim bolj topim predmetom ali orokavičeno roko. Opečeno mesto hladite 10–15 minut vsako uro, dokler se bolečina ne umiri. Uporabite obkladke ali led, ki ga zavijte v tanko, čisto krpo. Pozneje si lahko opečeno mesto namažete tudi s hladilnimi mazili.

VROČINA IN BOLEČINE:

Otroci pogosto zbolijo ob nepravem času. Ker se njihov imunski sistem šele razvija, imajo praktično preko vsega leta obdobja manjših prehladov, ki se občasno zapletejo še z vnetjem ušes, angino ali pljučnico. Če se vam to zgodi ravno na počitnicah, poskrbite, da otroku lajšate simptome prehlada. Zamašen nosek spirajte z fiziološko raztopino in uporabite dekongestivne kapljice za nos pred spanjem. V primeru bolečin v grlu svetujemo septolete ali analgetična razpršila. Ob bolečinah in povišani temperaturi pa je najvarnejše zdravilo paracetamol v obliki in odmerku, ki sta primerna za starost in težo otroka (sirup, svečke ali tablete). Če vročina ne izzveni v treh dneh ali je otrok prizadet, poiščite zdravniško pomoč.



Potovati z malimi otroki brez stresa



Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine

Pri potovanju z malimi otroki obstajata dve vrsti družin. Prvi so tisti, ki nimajo nobenih težav, drugi pa taki, ki raje ne gredo nikamor, saj se jim daljša pot kaj hitro sprevrže v pravo nočno moro. Kako si olajšati življenje in v zameno za vložen trud prispeti na cilj zadovoljni? Sledi nekaj nasvetov, ki preverjeno delujejo.

1. Naj se vam ne mudi. Pot z otroki bo zanesljivo trajala dalj časa, kot je predvidel izpis na navigacijski napravi. Postanki so obvezni! Kolikokrat in kako dolgo, boste videli sami, predvidoma računajte na vsako uro približno 15 minut. Otroci bodo morali večkrat poiskati stranišče kot vi. Ko bodo opravili potrebo in umirili lačni želodček, bodo boljše volje, vi pa lahko ta čas izkoristite, da si boste pretegnili noge in razgibali hrbet. Kozarec vode ali občasna kavica ne škodita. Vzemite si čas, saj ste na počitnicah. Presenečeni boste, kako lahko na cilj pridete manj utrujeni in bolje razpoloženi.

2. Planirajte! Rezervirajte si počitnice vnaprej. Presenečenja niso zaželena, improvizacija pa se ponavadi slabo obnese. Potovanje na način »jaz in moj nahrbtnik« kot v času pred otroki ni več najboljša rešitev. Čakanje na vročini, s kovčki v rokah in otroci v naročju na prevoz ali prenočišče ni niti najmanj zabavno. Če je pot do končnega cilja resnično dolga, jo lahko skrajšate z vmesnim postankom za en dan v kakem zanimivem kraju z naravnimi lepotami ali turistično atrakcijo.

3. Skupaj uživajte v panorami! Otroška pozornost je kratkotrajnejša in hitro odvrnljiva. Če so dovolj veliki, jim lahko zaupate svoj ali kakšen cenejši (otroški) fotoaparat in jim zaupate nalogo, naj sami ovekovečijo vse, kar se njim zdi lepo. Poleg ponesrečenih slik nog in neba je možno, da ujamejo prisrčne trenutke, ki jih boste želeli shraniti.

4. Ne pretiravajte z obleko. Prej en kovček samo za vas, zdaj en kovček za vse. Vzemite s sabo nekaj udobnega, zračnega, če je le mogoče bombažnega ali lanenega. Tudi pokrivalo je obvezno v poletnem času. Preletite večdnevno ali celo mesečno napoved vremena, a jo vzemite z rezervo. Vedno vzemite vsaj en kos toplejše obleke in rezervo v primeru dežja.

5. Prigrizki za na pot. Ne jemljite hitropokvarljive hrane, če nimate hladilne torbe. Primerna sta vnaprej oprana in narezana sadje ter zelenjava. Tudi slani prigrizki, kot so grisini ali slane palčke, so dober nadomestek, ki umiri razdražen želodček. Izogibajte se sladkarijam, saj bodo otroci po njih bolj razdražljivi in hiperaktivni. Pijte vodo.

6. Razkuževanje in umivanje rok. Na poti ni vedno tekoče vode, zato so robčki za razkuževanje rok zelo priročni.

7. Dolgčas je vaš največji sovražnik. Pridite oboroženi in zmaga bo vaša! Ponavadi se na poti izkaže za koristno igranje različnih iger, denimo »žival na črko«, »ugani, kaj vidim«, izmišljene uganke, obujanje spominov, »ponovi ritem ploskanja«, »ugani, katera pesem« … V primeru daljšega čakanja z omejitvijo gibanja vzemite knjižice z igračko za manjše, stripe/knjige za večje otroke ali tablico s poučnimi igricami. Med dopustom se je v času najmočnejšega sonca treba umakniti v senco. Če niste med tistimi, ki imajo plačano animacijo v hotelu, in želite za svoje otroke le najboljše, lahko združite prijetno s koristnim. Študije so dokazale, da otroci največ pozabijo in največ kakovostnega časa izgubijo ravno med počitnicami. Na kratko povedano, če bi se med počitnicami vsak dan nekaj malega učili, bi bil njihov rezultat drugo leto v povprečju boljši za eno oceno. Vem, da mislite, da je nemogoče, da bi jih pripravili do česa takega, in imate prav. A če to isto idejo prodate kot »igranje« z nagrado na koncu, se sliši precej bolje, ne?

Potovalna driska

Na počitnicah, a večino časa na školjki

Najpogostejša bolezen, ki ji podleže 20–50 odstotkov vseh popotnikov, je potovalna driska. Uživanje s fekalijami okužene hrane ali vode in nezmožnost vzdrževanja higienskega minimuma sta glavna razloga za težave.



Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine

Značilen je nenaden začetek bolezni z odvajanjem večje količine mehkega ali tekočega blata. Drisko spremljajo krči, slabost, bruhanje, napihnjenost, izguba apetita in občasno tudi povišana telesna temperatura. Na srečo je v večini primerov potek blažji in bolezen samoomejujoča. Navadno spontano izzveni v 3–7 dneh.

Popotnikom lahko škodi hrana, ki domačinom ne povzroča težav

Zaradi različne inkubacijske dobe lahko popotniki zbolijo po slabem tednu ali šele po prihodu domov. Povzročitelji driske so bakterije, virusi in paraziti. Pri odraslih prevladujejo okužbe z bakterijami (Escherichia coli, Shigella, Salmonella), pri otrocih pa z virusi (rotavirus, norovirus). Največji rizični dejanik predstavlja cilj potovanja, zlasti v dežele v razvoju (Latinska Amerika, Afrika, Srednji vzhod in Azija). Zanimivo je, da popotnikom lahko škodi hrana, ki domačinom očitno ne povzroča težav. To pripisujemo razvoju imunosti pri tistih, ki so večkrat izpostavljeni istemu patogenu. Tovrstna odpornost se razvije šele po nekaj mesecih oziroma letih bivanja na istem področju.

Najnevarnejša je dehidracija

Bolnika z drisko ogroža predvsem izguba tekočin in elektrolitov, kar lahko vodi v hudo dehidracijo in celo smrt. Bolj ogroženi so otroci, starejši, sladkorni bolniki, tisti s kronično vnetno črevesno boleznijo in imunokompromitirani. Kisel pH v želodcu uniči veliko patogenov in je prva zaščita pri vdoru mikrobov skozi črevesno sluznico. Zato imajo tisti, ki jemljejo zdravila za zniževanje želodč-





VLAKNINE ● PROBIOTIK
Lepicol®
PREBIOTIK



Edinstvena kombinacija pri sindromu razdražljivega črevesja.

Sindrom razdražljivega črevesja je skupina težav, ki vključuje:

- bolečino ali nelagodje v predelu trebuha,
- spremembe v pogostnosti izločanja,
- videz blata.

Lepicol® 3 v 1 edini združuje vse sestavine, ki jih potrebujete za lajšanje težav z razdražljivim črevesjem.

- Vse sestavine so izključno naravnega izvora.
- Varen in preizkušen, že 25 let na tržišču.
- **Lepicol® 3 v 1** je razvil človek, ki je sam imel hude težave z razdražljivim črevesjem.
- Primeren za dolgotrajno jemanje.
- Ne vsebuje sladkorja, glutena, barvil in kakršnikoli drugih dodatkov.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com. Za strokovni nasvet pokličite 080 87 66.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®



ne kisline (antacidi, inhibitorji protonske črpalke), to zaščito oslabljeno.

Prevri, skuhaj ali ne jej

Filtracija oporečne vode ne zadošča, že manj kot petminutno vretje vode pa učinkovito uniči viruse, parazite in večino bakterij. Vodo lahko razkužimo tudi kemično (z dodajanjem jodove raztopine, tablet kloramina) ali z obsevanjem z ultravijolično svetlobo. Da bi se izognili težavam, svetujemo, da si pogosto umivate roke ter na potovanjih uživate le prekuhano hrano. Jejte sadje oziroma zelenjavo, ki jo lahko olupite. Pijte ustekleničeno vodo. Za pomivanje posode in hrane vodo prej prevrite. Solata in morski sadeži niso primerna hrana, še zlasti ne tista, kupljena od uličnih prodajalcev.

Vsaj 100 ml tekočine na kilogram telesne teže v 24 urah

Pri samozdravljenju je najpomembnejše nadomeščanje tekočin in elektrolitov. To uspešno storite s pitjem vode, ki ji dodate rehidracijske praške, oziroma izotoničnih napitkov. Nadomestiti morate vsaj 100 ml tekočine na kilogram telesne teže v 24 urah. Izogibajte se hrani z veliko balasta (sveže sadje in zelenjava), mleku, mlečnim izdelkov, sladki in mastni hrani ter pravi kavi. Obroki naj bodo manjši. Svetujemo uživanje prepečenca, juhe (prežganka, kostna), kuhanega riža in krompirja ter čajev s čreslovinami ali tanini (zeleni, črni, borovničev). Za normalizacijo oziroma vzdrževanje flore so primerni pre- in probiotiki, ki skrbijo za razrast koristnih bakterij v črevesju in s tem zmanjšajo možnost okužb. Koristi lahko tudi medicinsko oglje. Pri zelo pogostem odvajanju predpišemo loperamid (seldiar), ki zmanjša število odvajanj. Znaki, ki kažejo na hujši potek in potrebo po zdravniški pomoči, so: prisotnost krvi ali večje količine sluzi v blatu, huda bolečina v trebuhu, visoka telesna temperatura, nezmožnost nadomeščanja tekočin in podaljšan potek. Takrat je potrebno kratkotrajno zdravljenje z antibiotiki in intravenozno nadomeščanje tekočin.

Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih probiotičnih kultur iz kar 7 sevov.

Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. S-biotik Forte je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. **Za samo 12,95 EUR**.



Že v lekarnah in na **www.naturamedica.si**, tel. **03/56-30-022, 040/214-620**.

Doktor svetuje

Kako se zaščitite:
- Pogosto si umivajte roke;
- pijte le ustekleničeno vodo, za vse druge potrebe naj bo voda prekuhana;
- ne uživajte surove hrane;
- poskrbite za ustrezno nadomeščanje tekočin;
- ob hujšem poteku driske poiščite zdravnika.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si

Tina Bajc, mag. farm.,
Lekarna Ljubljana – Lekarna Savska



Počitniška lekarna

Brez skrbi v poletne dni

Prihaja čas dopustov, morja, sonca in brezskrbnega poležavanja na plaži. Pred tem pa stres pakiranja in ugotavljanje, »kaj bomo pa letos pozabili«. V nujen del prtljage sodijo tudi zdravila za zdravljenje kroničnih bolezni, za samozdravljenje in ostali medicinski pripomočki. Vsaka počitniška lekarna je odvisna od časa vašega bivanja, kraja oziroma medicinske oskrbe v bližini, od dejstva, ali potujete sami ali z otroki, in od vaše starosti ter zdravstvenega stanja. Da pa vam letos ne bo treba razmišljati, kaj bi bilo dobro vzeti s seboj, sem vam pripravila splošen seznam počitniške lekarne za lajšanje najpogostejših težav na dopustu.

Na prvem mestu so seveda zdravila, ki jih redno jemljete zaradi kroničnih bolezni (če počitnikujete čez mejo, boste potrebovali zdravniško potrdilo za prenašanje uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina ter seta za samopomoč ob alergični reakciji). Z zdravnikom ali farmacevtom se posvetujte o možni reakciji na koži ob sočasnem jemanju vaših zdravil in izpostavljanju UV-žarkom;

- komplet za oskrbo rane: sterilne gaze, povoji, obliži različnih velikosti, bel

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE
UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA
Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?
Rešitev je **Caricol**, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.
Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.
Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.
V središču LEŽI moč.




lepilni trak, elastičen povoj, razkužilo za rane in mazilo za hitrejše celjenje ran;
- termometer;
- zdravila za zniževanje telesne temperature in proti bolečinam (paracetamol) in zdravila za lajšanje bolečin, ki hkrati delujejo protivnetno (ibuprofen, naproksen, acetilsalicilna kislina), mazila s protivnetnim delovanjem za lajšanje bolečin po poškodbi;
- zdravila proti alergiji;
- zdravila za lajšanje težav z želodcem (hidrotalcid, ranitidin, pantoprazol);
- tablete proti potovalni slabosti;
- tablete, sirup ali svečke za lažje odvajanje blata ob zaprtju (če imate zaradi spremembe okolja ponavadi težave z zaprtjem, lahko že preventivno jemljete sirup z laktulozo);
- probiotiki, rehidracijski praški za nadomeščanje izgubljenih elektrolitov ob driski, bruhanju in povečanem znojenju;
- sredstvo za zaščito pred piki insektov in mazilo za lajšanje reakcije po piku;
- kreme za zaščito pred soncem z visokim faktorjem, ki so vodoodporne in vsebujejo filtre UVA in UVB, krema za nego kože po sončenju in krema za lajšanje morebitnih opeklin;
- pastile za vneto žrelo in kapljice za nos.

K osebnim dokumentom priložite kartico zdravstvenega zavarovanja, evropsko zdravstveno kartico in potrdilo o dodatnem zdravstvenem zavarovanju za tujino.

Počitniško lekarno si pripravite v eni torbici, ki na dopustu ne bo dostopna otrokom. Zdravila naj ostanejo v originalni ovojnini, skupaj z navodili za uporabo (pri nakupu zdravil za samozdravljenje se pozanimajte o namenu uporabe, odmerjanju zdravila in morebitnih kontraindikacijah), preverite tudi ustreznost roka uporabe. Pazite, da zdravila ne bodo shranjena pri temperaturi, višji od 25 °C, zaščitena naj bodo pred svetlobo, ne puščajte jih v stoječih vozilih, ki se lahko razgrejejo. Posebno pozorni bodite pri zdravilih, za katera je določen poseben režim shranjevanja (denimo inzulin).

Želim vam lep dopust brez neljubih nezgod in naj počitniška lekarna ostane skoraj nedotaknjena.

Vnetje mehurja na dopustu?

- Canephron zdravi vnetje.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Zdravilo je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



farmedica.si

Telekom Slovenije je razvil novo inovativno rešitev oskrbe na daljavo za starejše, invalide in kronične bolnike

Telekom Slovenije razvija sodobne storitve in rešitve s področja zdravja in oskrbe na daljavo, ki so namenjene zasebnim (kroničnim bolnikom, starejšim osebam, svojcem, skrbnikom) in tudi poslovnim uporabnikom (izvajalcem zdravstvenih in socialnih storitev …).

Prva novost je storitev E-oskrba, ki omogoča aktivno, bolj neodvisno ter varno bivanje na domu vsem, ki potrebujejo podporo pri samostojnem življenju v domačem okolju, in »miren spanec« njihovim bližnjim. Storitev E-oskrba je socialnovarstvena storitev, za katero je Telekomu Slovenije Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti podelilo posebno dovoljenje.

Storitev E-oskrba je napredna rešitev, ki se enostavno in brez večjih vlaganj prilagaja potrebam ter bivalnemu okolju uporabnika. Učinkovito podpira bivanje starejših, invalidov, bolnikov s kroničnimi boleznimi, bolnikov po težjih operativnih posegih in oseb z demenco pri samostojnejšem bivanju na njihovem domu. 24 ur na dan omogoča enostaven in hiter klic na pomoč v primeru padca ali nenadne slabosti ter organizacijo pomoči.

V bivališču uporabnika je nameščena oprema, ki omogoča sproženje klica na pomoč s pritiskom na gumb na obesku ali na varovalni enoti. Posebna dodana vrednost opreme je, da omogoča alarmiranje tudi v primeru, ko denimo zaradi padca, nezavesti ali slabosti uporabnik ne more pritisniti na gumb. V takšnem primeru se samodejno (prek senzorjev) sproži opozorilo asistenčnemu centru in svojcem na mobilni telefon, da pri uporabniku nekaj ni v redu. Pomoč organizira medicinsko osebje asistenčnega centra in o tem obvesti svojce.

Storitev E-oskrba je namenjena podpori pri samostojnem življenju v domačem in širšem okolju, denimo na domu uporabnika, v varovanem stanovanju, domu starejših …

Svojcem pa omogoča:

- hitro obveščanje v primeru potrebe po pomoči in strokovno podporo medicinskega osebja v asistenčnem centru;
- stalen stik s svojci in občutek varnosti;
- možnost lociranja poškodovanega;
- lažje usklajevanje dnevnih obveznosti;
- detekcijo dima – požarna varnost, detekcijo izliva vode – varnost pred izlivom vode.

Oprema za storitev E-oskrba je prejela številna priznanja za kakovost in inovativnost, proizvaja jo svetovno uveljavljen proizvajalec, uporabljajo pa jo številni uporabniki v ZDA, Avstraliji, Izraelu, na Kitajskem in drugod.



Z NAJBLIŽJIMI **VEDNO OB PRAVEM ČASU**



E-OSKRBA

Nova storitev **E-oskrba** Telekoma Slovenije vam omogoča, da lahko preko napredne tehnologije **enostavno spremljate svoje najdražje** na njihovem domu ter jim nemudoma **priskočite na pomoč** v primeru nepredvidljivih dogodkov. Paket vključuje **najem in montažo opreme**, asistenčne storitve **24 ur na dan** ter **mobilno aplikacijo** za povezavo z oskrbovancem, možne pa so tudi dodatne prilagoditve. Za več informacij obiščite **www.telekom.si/e-oskrba**, najbližji **Telekomov center**, preverite v specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki ali pokličite **041 700 700** ali **080 8000**.

www.telekom.si

TelekomSlovenije



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Doktor svetuje

Oči – zaščita pred soncem

Oko leži v orbitalni votlini in je zavarovano z vekami in trepalnicami. Ob svetlobi se zenica skrči, poleg tega pa ob premočni svetlobi pripremo oči. To so naravni mehanizmi za zmanjšanje nevarnosti učinka škodljivih žarkov. Tudi ozonska plast ustavi del škodljivih sevanj, a se koncentracija ozona v stratosferi pri nas vse bolj niža.

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo in oči imajo UV-žarki. Glavni vir UV-sevanja je Sonce. UV-sevanje pa ne prihaja samo od Sonca, pač pa tudi iz umetnih virov, kot so solariji in laserji.

Sonce oddaja tri vrste UV žarkov:

- UVC-žarke, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm), vsrka že ozonska plast našega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje.
- UVB-žarke z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato dosežejo površje Zemlje, najmočneje takrat, kadar je Sonce najvišje.
- UVA-žarkov z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino Zemlje doseže 150-krat večja količina žarkov UVA kot žarkov UVB.

Škodljivost UV-žarkov je kumulativna, kar pomeni, da se škodljivi učinki z leti seštevajo.

Kar 80 odstotkov vsega UV-sevanja prejmemo do 20. leta starosti, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončni-

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

- Z izvlečkom smetlike in hialuronsko kislino.
- Uporabne še 6 mesecev po odprtju.
- Brez konzervansov.
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč.



Kapljice za oči A.Vogel so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

mi žarki in jo začnemo izvajati že v zgodnjem otroštvu.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe, ki prodre v oko vse do mrežnice.

Akutni učinki UV-sevanja na oko so fotokeratitis in fotokonjunktivitis, ki sta lahko boleča, ampak ne poškodujeta vida dolgoročno.

Veliko raziskav potrjuje, da zaradi kronične izpostavitve UV-žarkom, če veliko časa preživite na soncu brez ustrezne zaščite, lahko prispevate k nastanku:

- sive mrene (povečana motnost očesne leče, ki zmanjšuje ostrino vida),
- makularne degeneracije (spremembe v rumeni pegi, ki prizadane centralni vid),
- rakastih obolenj v očesu (največkrat bazalnocelični karcinom, najpogosteje na spodnjih vekah),
- pinguecule in pterigija (zadebelitve veznice in žilna membrana, ki prerašča roženico).

Poznamo tri načine zaščite pred sončnimi žarki: izogibanje soncu, zaščitna oblačila in zaščitna sredstva.

Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Izpostavljanje soncu moramo še zlasti omejiti v opoldanskem času, med 10. in 16. uro, ko je Sonce najvišje nad obzorjem in so ultravijolični žarki najmočnejši. Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.



Sončna očala

Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci ter v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Sončna očala naj bi torej nosili vedno, ko smo zunaj, še posebno pa v naslednjih primerih:

- poleti, ko je raven ultravijoličnega sevanja (UVA in UVB) najmanj trikrat večja v primerjavi z zimskim časom;
- ko smo na plaži ali v vodi;
- ko se ukvarjamo z zimskimi športi, še posebno na visoki nadmorski višini;
- če prejemamo zdravila, ki kožo in oči naredijo bolj občutljivo na UV-žarke (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga);
- glede na čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje);
- po operaciji sive mrene (umetna intraokularna leča predstavlja manjšo zaščito pred UV-žarki);
- sončna očala potrebujejo tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče z UV-zaščito (te leče zaščitijo del očesa, ki ga pokrijejo, ne pa celotne veznice in kože vek.

Pri izbiri stekel za sončna očala je najpomembneje, da absorbirajo vso UV in večino modre svetlobe, pomembno pa je tudi, da so okvirji dovolj veliki in zagotavljajo zaščito s stani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, pa zmanjšujejo bleščanje. Stekla za sončna očala so lahko organska (plastične mase) ali mineralna (steklo). Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti. Fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemnijo. Vedeti pa moramo, da večina vetrobranskih stekel absorbira UV-sevanje, zato tovrstna stekla žal ne potemnijo pri vožnji v avtomobilu.

S svojim zgledom in z zdravim načinom obnašanja na soncu bomo pred škodljivimi posledicami UV-žarkov zavarovali tudi svoje otroke.

Bodite VseVID še dolgo



Bivanje v prostorih z umetno svetlobo
Delo za računalnikom
Uporaba sodobnih telefonov
Spremljanje video vsebin...

To so samo nekateri dejavniki, ki uničujejo vaš VID.

OHRANITE DOBER VID

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida.
Selen in vitamin E ščitita celice pred oksidativnim stresom.
VisionVitalize™ je inovativna formula luteina in zeaksantina vrhunske kakovosti.



NutriLAB www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah dm.

Vprašanje bralke Mojce iz Domžal o obisku na domu

Oče bo sam doma



Na vas se obračamo z ne povsem zdravstveno težavo. Lahko pa postane. Smo mlada družina, ki ji veselje do dopusta, počitnic nekoliko kvari skrb za očeta, ki sam ostaja doma. Saj nima večjih zdravstvenih težav, se je pa pred dobrim mesecem npr. zgodilo, da je padel, pravzaprav spotaknil med vrati. Malo se je prestrašil, hujšega pa ni bilo.

Verjetno je bil razlog padca tudi v tem, da je ravno prebolel pljučnico, in je še malo šibek. K sreči živimo nadstropje višje in se dnevno obiskujemo, vendar nas zdaj tri tedne ne bo. Pa tudi, ko smo, mu pri zdravstvenih težava ne znamo vedno pomagati.

V vaši reviji včasih preberem kaj o obiskih dan in noč oziroma dežurnih zdravnikih. Mogoče veste, kako do njih in ali je to sploh primerna rešitev za očeta. Kaj predlagate?

Upam, da mi boste uspeli odgovoriti že do julija in našega odhoda na počitnice.

Hvala za pomoč.

Odgovarja ***Katarina Plausteiner Đorđević, dr. med., specialistka družinske medicine***

Spoštovana gospa Mojca,

Tudi sama sem mnenja, da je preventiva boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev. Glede na opis vaših zadržkov glede odhoda na počitnice in puščanja očeta samega, si upam reči, da boste na počitnice lahko odšli mirni.

Kot ste že sami prebrali, obstaja storitev zdravniškega obiska na domu, ki deluje 24 ur na dan vsak dan. Prav tako je zdravnik Doktor 24 Asistence vedno na voljo za posvet po telefonu, če se pojavi kakršnakoli zdravstvena težava. Hišni obiski se izvajajo na področju Ljubljane z okolico, tako da (če pravilno sklepam in ste doma v Domžalah), bo zdravnik, če bo potrebno, prišel pregledati vašega očeta. Poudariti moram, da gre za nenujne zdravniške obiske, če pa gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda potrebno obrniti na Nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112. Obstaja pa tudi storitev SOS gumb, ki zajema več možnosti, pri vseh pa gre v osnovi za to, da se bolnik lahko enostavno s pritiskom na gumb poveže s klicnim centrom, kjer mu usposobljeni operaterji nudijo potrebno pomoč - če bi gospod na primer padel, pa se ne bi mogel pobrati, bi aktivirali reševalno službo.

Predlagam, da se za več informacij in konkretne korake obrnete kar na Doktor 24 Asistenco .

Kot sem že na začetku rekla – mislim, da boste skrbi pustili doma.

Vse dobro vam želim.

Doktor 24 ASISTENCA

Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

PRVI MESEC BREZPLAČNO

Naročanje in informacije 24/7:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo PRVI MESEC BREZPLAČNO vsem, ki boste novo pogodbo za Doktor 24 Asistenco sklenili do 31. julija 2017 in pogodbi, priložili ta kupon.

Doktor 24
ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

V življenju so okoliščine, ko ne morete ali ne smete čakati!

Hitro do zdravnika

Mnogi že veste, da je ob zdravstvenih težavah kljub plačevanju vseh prispevkov težko priti do specialističnih pregledov, preiskav, diagnoze in zdravljenja.

Postanite uporabnik Doktor 24 Asistence!

Kaj pridobite kot uporabnik storitev Doktor 24 Asistence?

- ✓ dežurni *zdravnik na brezplačni številki 080 8112 – vsak dan cel dan,*
- ✓ *zdravniški obiski na vašem domu – vsak dan cel dan,*
- ✓ *specialistični pregledi in preiskave – takoj in brez napotnice*
- ✓ *preventivni pregledi*

in druge ugodnosti.

Kakšen bo vaš mesečni strošek za vse te storitve in ugodnosti?

Mesečni strošek znaša od **5€** do **29,75 €!**

Ali potrebujte napotnico?

Ne, za specialistične preglede ne potrebujete napotnice!

Kaj pa vaše pravice v okviru običajnega zdravstvenega zavarovanja?

Uporaba storitev Doktor 24 Asistence nikakor ne vpliva na vaše siceršnje pravice v okviru javnega zdravstva. Gre za dopolnitev, ko si z odločitvijo za majhno mesečno plačilo omogočite hiter dostop do zdravnika in diagnoze ob ohranitvi vseh ostalih pravic. Želimo, da naše izvide posredujete tudi vašemu izbranemu zdravniku, saj je naš cilj tudi dobro sodelovanje v korist uporabnika oziroma bolnika.

Ali lahko storitve zdravnikov specialistov koristite le v svojem kraju?

Ne, sodelujemo z več kot 400 zdravniki specialisti v okoli 50 uglednih zdravstvenih ustanovah v različnih krajih Slovenije.

Ali je smiselno postati uporabnik Doktor 24 Asistence, čeprav se počutite zdravi?

Seveda, saj bolezen in nesreča ne počivata. S pravočasnimi in preventivnimi pregledi lahko pri sebi ali svojih najbližjih preprečite ali pravočasno odkrijete bolezen ter obvarujete vaše največje bogastvo: zdravje in življenje.

Ali obstaja razlog, zakaj ne bi postali uporabnik Doktor 24 Asistence?

Obstaja: če zdravje ni vaša prioriteta.

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

Doktor 24
ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

- ☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA
- ☐ SPECIALIST
- ☐ 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Za uporabnika, ki sklepa pogodbo za družino, za paket Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija, so storitve nasveta in obiska zdravnika za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, vpisane na Pristopni izjavi, zagotovljene brezplačno.

Podpisani pristopam k programu »Doktor 24 Asistenca « in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje PZA d.o.o., objavljene na www.doktor24.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev.
S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s PZA d.o.o.

PZA, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

Vidmar Vito

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

PIŠE: Mišo Radišić, dr. med., specialist dermatovenerolog
ZD Murska Sobota

Luskavica

Luskavica ne prizadene samo kože

Luskavica ali psoriaza je pogosta, gensko pogojena, kronična in nenalezljiva vnetna kožna bolezen. Nastanek in pojav značilnih izpuščajev na koži lahko sprožijo različni dejavniki. Pogosto so to bakterijske okužbe, poškodbe, nekatera zdravila in zelo znani dejavnik okolja – stres.



Luskavica ne prizadene samo kože na določenih delih telesa, temveč tudi notranje organe in sisteme. Posebno negativno deluje na sklepe.

Mišo Radišić,
dr. med., specialist
dermatovenerolog
ZD Murska Sobota

Pojavi se lahko kadar koli v življenju, najpogosteje pa pri mlajših odraslih, starih od 15 do 35 let. Epidemiološke študije kažejo, da ima luskavico 1–3 odstotke prebivalcev po svetu, večina ima na srečo blago obliko bolezni.

Luskavica ima številne klinične oblike, ki se zelo razlikujejo med seboj. Luskavica s plaki je najpogostejša in predstavlja več kot 80 odstotkov vseh primerov. Za njo so značilni ostro omejeni rdeči plaki, prekriti srebrnobelimi luskami. Najpogosteje se pojavljajo na komolcih, kolenih, lasišču, spodnjem delu hrbta. Pri drugih oblikah luskavice so lahko prizadete dlani in podplati, koža se močno odebeli in razpoka ali pa se pojavljajo gnojni mehurčki. Za inverzno luskavico so značilne rdeče lise v večjih kožnih gubah. Pogosto so prizadeti tudi (ali samo) nohti. Luskavica ne prizadene samo kože na določenih delih telesa, temveč tudi notranje organe in sisteme. Posebno negativno deluje na sklepe (do 30 odstotkov obolelih).

Lažje oblike luskavice danes učinkovito zdravimo s topično (lokalno) terapijo. Uporabljamo preparate s kortizonom (kortikosteroide) ali vitaminom D3 oziroma kombinacijo. Težje oblike bolezni, ki so dolgo veljale za neobvladljive, je danes mogoče zelo učinkovito zdraviti. Poleg klasičnih sistemskih zdravil in fototerapije so nam na voljo tudi najsodobnejša tarčna biološka zdravila.

Lažje oblike luskavice danes učinkovito zdravimo s topično (lokalno) terapijo.

Uporabljamo preparate s kortizonom (kortikosteroide) ali vitaminom D3 oziroma kombinacijo.



Luskavica spada med tiste bolezni, ki najbolj poslabšajo kakovost življenja in bi jo morali odkriti čim prej ter začeti pravilno zdraviti. Pri tem nam je zdaj v pomoč vprašalnik, ki je namenjen lažji prepoznavnosti najpogostejše oblike bolezni. V primeru pozitivnega odgovora na Vprašalniku za odkrivanje psoriaze na vsaj tri od osmih vprašanj je priporočljiv obisk pri osebnem zdravniku in po njegovi presoji tudi dermatologu.

RAZKRITJE:
Objavo članka je omogočilo podjetje Novartis, ki pa v vsebino ni posegalo.

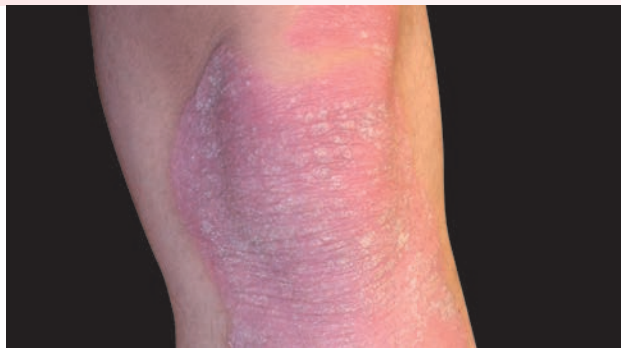
Vprašalnik za odkrivanje suma na psoriazo/luskavico s plaki

Prosimo odgovorite na spodnja vprašanja:

1. **Imate podobne spremembe na koži kot na spodnjih slikah?**

☐ DA ☐ NE





2. **Imate podobne spremembe na nohtih kot na spodnjih slikah?**

☐ DA ☐ NE





3. **Imate podobne spremembe na lasišču kot na spodnjih slikah?**

☐ DA ☐ NE





4. **Je Vaša koža na določenih mestih (najpogosteje na komolcih, kolenih, ob lasišču) zadebeljena in pordela/vneta po več kot 2 tedna hkrati?**

☐ DA ☐ NE

5. **Se Vaša koža na teh mestih lušči?**

☐ DA ☐ NE

6. **Vas koža na odebeljenih mestih srbi?**

☐ DA ☐ NE

7. **Ima kdo v Vaši družini luskavico/psoriazo?**

☐ DA ☐ NE

8. **Ali imate vsaj en boleč ali otekel sklep, ki ni povezan s poškodbo?**

☐ DA ☐ NE

Če ste vsaj na 3 vprašanja odgovorili z DA, vam priporočamo, da se pogovorite z vašim osebnim zdravnikom.

Vprašalnik je namenjen pomoči pri odkrivanju znakov luskavice. Diagnozo lahko postavi samo osebni zdravnik ali dermatovenerolog.

Vprašalnik je sestavljen s pomočjo strokovne literature:
Dominguez PL, Assarpour A, Kuo H in sod. Development and pilot-testing of a psoriasis screening tool. Br J Dermatol 2009; 161: 778-784.

Strokovna recenzija: Združenje slovenskih dermatovenerologov.
Izdaja: farmacevtsko podjetje Novartis.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Datum priprave informacije: februar 2017

COS-DC01-02/17-SI



Sonce in koža

Previdno s soncem

Koža si vse zapomni, v dobrem ali slabem smislu, so besede širšega pomena, ki nas opozarjajo, da se vse ure izpostavljanja sončnim žarkom tekom življenja seštevajo in posledično vodijo do pojava različnih sprememb na koži. Nevarnih ali nenevarnih.



Ana Škoberne, dr. med.,
specialistka
dermatovenerologije

Tako lahko govorimo o videzu postarane kože, o različnih oblikah izpuščajev na koži, nastanku številnih kožnih tvorb in ne nazadnje o nevarnem kožnem raku. Ravno zaradi omenjenega je bistvenega pomena, da poznamo osnove preventivnega obnašanja pred nevarno prekomerno izpostavljenostjo sončnim žarkom.

S pojavom prvih sončnih žarkov se naša telesa sicer ponovno prebudijo, zlijemo se z naravo, ogrejemo kosti, poveča se sinteza vitamina D in še bi lahko naštevali. Ugodnih učinkov na počutje je veliko. Vendar je pomembno dejstvo, da imajo sončni žarki v prevelikih količinah številne negativne učinke. Pomembnih je nekaj osnovnih dejstev o njihovem škodljivem vplivu na kožo.

Kako delujejo na kožo sončni žarki?

Sončni žarki so energija v obliki elektromagnetnega valovanja, ki dospe na zemeljsko površje. Razdelimo jih na infrardeče, vidno in UV-področje. Prav slednje lahko okvari kožo in oči.

Znotraj UV-področja ločimo žarke UVA in UVB, ki dosežejo Zemljo. Žarki UVB povzročajo zagorelost kože in sončne opekline. Za žarke UVA pa je značilno, da prodirajo globlje skozi kožo, tudi skozi tkanino, povzročajo prezgodnje staranje kože in negativno vplivajo na imunski sistem. Obe vrsti sevanja povečujeta tveganje za razvoj melanoma in drugih nemelanomskih oblik kožnega raka.

Melanom je najnevarnejša oblika kožnega raka, ki lahko zaseva tudi v druge organe.

Pomemben ukrep preventivnega vedenja pred nastankom kožnega raka je poleg redne zaščite pred soncem tudi redno samopregledovanje in pregledovanje kožnih sprememb pri dermatologu, ki oceni, ali je znamenje nevarno ali ne.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Dermatološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Zaščita pred soncem na vsakem koraku

Zaščito pred soncem moramo imeti v mislih v vseh starostnih obdobjih in vsakodnevno, bodisi gremo na kratek sprehod ali se odpravljamo na celodnevni izlet.

Posebno pozornost moramo nameniti najmlajšim zaradi njihove posebno občutljive kože. Po mnenju strokovnjakov naj dojenčkov do prvega leta starosti ne bi neposredno izpostavljali sončnim žarkom. Dojenčkom do šestega meseca starosti naj ne bi nanašali kemičnih zaščitnih sredstev. Zlasti dosledno se morajo ščititi pred sončnimi žarki ljudje z vitiligom in tisti, ki imajo popolno ali delno odsotnost pigmenta – melanina v koži, očeh, laseh.

Senca, primerna oblačila in sončna očala morajo biti nepogrešljivi tako pri otrocih kot pri odraslih. Primerna so gosto tkana oblačila z dolgimi ohlapnimi rokavi in hlačnicami, ki prekrijejo večje površine kože. Vedno bolj so v uporabi klobuki oziroma različna pokrivala tudi pri mladih ljudeh. Sončna očala s kakovostnimi oznakami (CE in UV 400) so postala del osebne kozmetike. Zaželeno je, da jih ne nosimo le v času poletja, temveč jih redno uporabljamo ne glede na letni čas. Z redno nošnjo tako preprečujemo nastanek bolezenskih sprememb na očesni leči, tako imenovano katarakto.

Prava izbira oblačil

Že dalj časa so popularna in redno v uporabi oblačila z zaščitnim faktorjem, ki odbijajo UV-žarke. Označen imajo UPF, ki pove, koliko žarkov prodre skozi tkanino. Ponekod po svetu so pokrivala in oblačila z zaščitnim faktorjem obvezen del šolske uniforme, kar se je izkazalo za zelo koristen prijem prav tako staršem pri vzgoji otrok o zaščiti pred soncem.

Športne aktivnosti z otroki izbirajmo v zgodnjih dopoldanskih oziroma poznih popoldanskih urah, poiščimo senčne lokacije za igro. Omejimo izpostavljanje med 10. in 16. uro, torej v času največje moči UV-sevanja. Ob naravni zaščiti (primerna oblačila, pokrivala, sončna očala) dodamo še ustrezne pripravke (denimo v obliki krem) na mestih, kjer koža ni pokrita s tkanino.

V času plavanja, igranja v vodi je priporočljivo nanesti tanka oblačila, pod katerimi smo predhodno že nanesli ustrezen zaščitni pripravek.

Zaščitne kreme

Drugi del zaščite pred soncem poleg naravne zaščite so zaščitne kreme. Na policah imamo danes možnost izbire med neštetimi izdelki z različnimi oznakami za zaščito pred soncem.

Nujno je, da nas zaščitijo tako pred žarki UVA kot pred žarki UVB. Vsem dobro poznana je oznaka SPF (sun protection factor) na embalažah, ki pomeni zaščito pred žarki UVB oziroma kako dolgo smo lahko izpostavljeni soncu, preden koža pordeči. Če poenostavimo, pomeni nanos kreme z zaščitnim faktorjem 10, da smo lahko desetkrat dalj na soncu, kot bi bili lahko nezaščiteni, da nas sonce ne opeče. Če nas brez kreme opeče denimo po desetih minutah in se namažemo s faktorjem 10, to pomeni, da smo lahko na soncu 100 minut, ne da bi nas opeklo – v optimalnih pogojih.

Vendar je omenjeno odvisno tudi od našega fototipa kože, lokacije in letnega časa.

Na splošno so priporočljive kreme s čim višjim zaščitnim faktorjem, najmanj SPF 15.

Ob oznaki SPF je pomembna oznaka UVA, ki mora biti obkrožena s krogcem, kar pomeni, da nas zaščiti tudi pred žarki UVA.

Pomembno je, da nanesemo zadostno količino sredstva vsaj pol ure pred izpostavljenostjo in nato vsaki dve uri nanos ponovimo. Po plavanju, športni rekreaciji, delu, znojenju je nanos kreme potreben pogosteje oziroma vsakič po aktivnosti.

Vodoodporna sredstva se prav tako odstranijo s kože po plavanju, znojenju, drgnjenju z brisačo, zato je treba nanos ponoviti.

Ne smemo pozabiti na odboj sončnih žarkov od vode ali peska. Do sončnih opeklin lahko pride tudi med poležavanjem v senci ob vodi, če nismo zaščiteni s primernim oblačilom ali zaščitno kremo.

Kaj storiti, če se sončne opekline pojavijo

Če do sončnih opeklin kljub vsemu pride, je pomembno, da na obolelo kožo nanesemo kremo proti opeklinam, ki hladi, delno lajša bolečine in prispeva k hitrejši regeneraciji kože.

Pomembno je, da pijemo dovolj tekočine, počivamo in se izogibamo nadaljnji izpostavitvi sončnim žarkom. V primeru pojava mehurjev je potreben obisk pri osebnem zdravniku oziroma dermatologu.

Ohranjanje mladostnega videza

Sončenje in uporaba solarija sta že nekaj časa iz mode. Za oba je značilno, da imata škodljive učinke na kožo in tudi na procese imunskega sistema.

Z osnovami preventivnega obnašanja bomo sami veliko pripomogli, da se izognemo prezgodnjemu staranju kože – tako imenovanemu fotostaranju. Za slednje je med drugim značilen pojav različnih lis in razširjenih žilic, ki dajejo videz postarane kože.

Z ustrezno zaščito bomo zagotovo prispevali k ohranjanju mladostnega videza dalj časa.

Z ustrezno zaščito zmanjšamo tveganje za razvoj kožnega raka

Najpomembneje je, da s primernim vedenjem preprečujemo nastanek predrakavih stanj na koži, ki se lahko kažejo tudi v obliki luščečih se rdečkastih lis in drugih oblik kožnega raka. V primeru nastanka novih kožnih sprememb ali spreminjanja obstoječih je potreben pregled pri osebnem zdravniku oziroma dermatologu, ki bo s pregledom presodil, kakšna oblika zdravljenja je najprimernejša.

Doktor svetuje

Najpomembnejša je naravna zaščita pred soncem (še zlasti pri otrocih): senca, primerna oblačila, pokrivala, sončna očala …
Poleg naravne zaščite na nepokrite dele kože nanesimo ustrezne zaščitne kreme (pred žarki UVA in UVB) s čim višjim zaščitnim faktorjem (vsaj SPF 15) pol ure pred izpostavljenostjo sončnim žarkom. Omejimo izpostavljanje med 10. in 16. uro.
Nanos je treba ponoviti vsakič po kopanju, športni aktivnosti, znojenju oziroma drgnjenju z brisačo.
Pri zaščiti pred soncem bodimo zgled otrokom.
Z dosledno zaščito pred soncem se lahko delno izognemo pospešenemu staranju kože in preprečujemo pojav resnih bolezenskih sprememb, med drugim tudi nastanek najnevarnejšega kožnega raka.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si



ŠČITI KOŽO PRED ZNAKI STARANJA ZARADI SONCA ZAPOLNI TUDI GLOBOKE GUBE

UV-svetloba in visokoenergijska vidna svetloba tvorita proste radikale, ki pospešijo staranje kože. Eucerin® Sun zaščita pred soncem z antioksidantom licochalconom A nevtralizira proste radikale, obenem pa hialuronska kislina vidno zmanjša gube.

eucerin.si

* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d. o. o.



Farmacevt svetuje

mag. Mateja Praprotnik, mag. farm.,
strokovna vodja Lekarne Ljubljana

Z zelišči nad stres

Moja žena je velik deloholik in zadnje čase zaradi službenih obveznosti izjemno nervozna, odrezava, nejevoljna, utrujena in verjetno zato ponoči ne spi dobro. Kako ji lahko pomagam? Ciljam na kakšne naravne podpornike živčnega sistema, ne na pomirjevala – zdravila. Ultimativna rešitev je seveda zmanjšanje stresa, a tega žal ne bomo odpravili čez noč.

Najlepša hvala!

Peter

Zdravilne rastline se že dolgo uporablja za lajšanje stresa in nespečnosti. Pri nas se v tovrstne namene najpogosteje uporablja baldrijan, hmelj, meliso, pasijonko in meto oziroma kombinacije teh zdravilnih rastlin. V lekarnah so na voljo tako zdravila brez recepta kot tudi prehranska dopolnila. Aktivnim ljudem svetujemo uporabo tablet ali kapsul, ker jih lahko nosijo s seboj in jih zlahka zaužijejo. Tistim, ki so večinoma doma, pa lahko svetujemo tudi uporabo kapljic ali čaja. Pri lajšanju težav z zdravilnimi rastlinami je pomembno, da jih uživamo redno in daljše obdobje, vsaj od tri do štiri tedne, saj njihov učinek nastopi postopoma. Ne povzročajo odvisnosti in tolerance, kar pomeni, da se sčasoma njihov učinek ne bo zmanjšal, kot je značilno za pomirjevala iz skupine benzodiazepinov.

Čeprav so zdravilne rastline varne ter neželeni učinki blagi in redki, vam pred nakupom in uporabo svetujemo, da se posvetujete v lekarni, še zlasti v primeru, če hkrati uporabljate zdravila za zdravljenje kroničnih bolezni.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**

4. FESTIVAL ZDRAVJA

SOBOTA, 17. 6. 2017, 9.00 - 17.00
GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE LJUBLJANA

VSE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE NA ENEM MESTU



www.lekarnaljubljana.si

NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE
Posvetovanje z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil, svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob diabetesu, povišanem holesterolu, visokem krvnem tlaku, prekomerni telesni teži, osteoporozi in težavah s prostato, pregled kože in svetovanje o negi kože, svetovanje ob venskem popuščanju, svetovanje o zdravi prehrani, program opustimo kajenje.

MERITVE S SVETOVANJEM
Glukoza v krvi, holesterol, krvni tlak, EKG, saturacija, venski pretok, CO v izdihanem zraku, pregled in določanje tipa kože z dermo analyserjem, kostna gostota.

ŽUR ZA MALČKE
Izdelaj svojo kremico ali solno kopel, spoznaj delovanje svojega telesa, v družbi zmajčka Malčka spoznaj igre iz mladosti naših babic, številne športne aktivnosti.

ZA STARŠE
Svetovanje o negi kože dojenčka, delavnica masaže za dojenčke in otroke, delavnica pravilne in varne vadbe za mamice vseh generacij.

Mestna občina Ljubljana

LL GROSIST

LEKARNA LJUBLJANA

Vas je zgrabil krč?

Ste brali časopis, ležali v postelji ali morda ravno zaključili naporen trening, ko vas je brez opozorila zgrabil krč v mišici? Nenadna bolečina vas doleti, ko jo najmanj pričakujete, in je lahko razlog za poškodbo ali celo utopitev.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Delovanje skeletne mišice

V osnovi poznamo tri vrste mišic: skeletne, gladke mišice in srčno mišico. Razlikujejo se po strukturi in možnosti, da nanje zavestno vplivamo. Skeletne mišice nam omogočajo gibanje in vzdrževanje telesne drže. Prek sklepov so pripete na kosti s tetivami. Te mišice so pod našim zavestnim nadzorom. Za krčenje potrebuje mišica energijo v obliki hranilnih snovi (glukozo), elektrolite in kisik. Da se mišica ob nenadnih spremembah dolžine in obremenitve ne bi poškodovala, ima posebne receptorje, tako imenovane proprioreceptorje. V mišičnih vlaknih so to mišična vretena, ki zaznajo razteg in obremenitev mišice. Za dodatno varnost poskrbi še golgijev kitni organ, ki leži na prehodu med mišico in kito. Ker mora biti odziv teh receptorjev izredno hiter, da uspešno prepreči morebitno poškodbo (pretrganje mišice), se krčenje ali raztezanje mišice spodbudi prek refleksnega loka.

Kadar pride do nehotene boleče kontrakcije mišice, govorimo o mišičnem krču ali spazmu. Običajno se krči skeletnih mišic pojavijo nenadno in minejo spontano (v nekaj sekundah oziroma minutah). Vzrok zanje pogosto ni v sami mišici. Krč lahko zajame del mišice, celo mišico ali skupino mišic.

Zakaj nastane mišični krč?

Prva teorija vključuje dehidracijo in motnje elektrolitov. Ker s potenjem izgubljamo sol (NaCl) in vodo, ju je treba nadomestiti. Poleg vode so za optimalno delovanje mišic pomembni še elektroliti, kot so kalij, kalcij in magnezij. Magnezij je mineral, ki izboljšuje izgorevanje v mitohondrijih celice. Če ga primanjkuje, postane membrana celice bolj toga in izpostavljena delovanju prostih radikalov, kar vodi v pogostejše mišične krče. Vsakodnevno potrebujemo od 300 do 400 miligramov magnezija. Ker je sodobna hrana pogosto revna z esencialnimi hranili in mikroelementi, magnezija pogosto primanjkuje predvsem tistim, ki ga dodatno izgubljajo (sladkorni bolniki in tisti, ki jemljejo odvajala ali diuretike …).

Absorpcija iz hrane je le okoli 50-odstotna. Uživanje alkohola ter hkratna prisotnost določenih snovi v črevesju (kalcija, železa, fluoridov, oksalne kisline …) ali jemanje do-

Telesu prijazen
EKSPRES
magnezij

1
NAJBOLJ PRODAJANO PREHRANSKO DOPOLNILO Z MAGNEZIJEM*



Izdelki Magnesium-Diasporal® vsebujejo magnezijev citrat, ki je telesu prijazen.

Naročite brezplačen vzorec
na www.magnezij.si

VIVALIS

Samo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

* IMS, april 2017

ločenih antibiotikov (tetraciklinov) dodatno zmanjša njegovo absorpcijo.

Druga, bolj verjetna razlaga za mišične spazme je, da gre za napako pri nadzoru mišičnega krčenja. Ob preutrujenosti se zaradi stalnega ponavljajočega se draženja proprioreceptorjev zmanjša aktivnost golgijevih kitnih organov in poveča aktivnost mišičnih vreten. Posledica je povečana aktivnost alfa motoričnih nevronov, kar posledično vodi v nehoteno krčenje mišic ali spazme.

Nagnjenost k pojavu mišičnih krčev

Pri boleznih, kot so PAOB (periferna arterijska bolezen), možganska kap, srčni infarkt, anemija, ledvične bolezni, ščitnične in druge hormonske bolezni ter nevrodegenerativne bolezni (AML, multipla skleroza, poškodba hrbtenjače …), je nagnjenost k pojavu mišičnih krčev večja. Kadar so krči povezani z nevrološko boleznijo, so jim pridruženi še dodatni simptomi, ki ne izzvenijo (mišična oslabelost, izguba mišične mase oziroma spremembe v občutenju …). Nočni krči v mišicah so lahko posledica krčnih žil ali sodijo v motnje spanja. V zadnjem primeru jih obravnava nevrolog. Tiste, ki imajo povišan krvni tlak, holesterol, sladkorno bolezen ali so kadilci, krči doletijo pogosteje.

Nekatera zdravila, denimo za parkinsonovo bolezen, astmo, motnje pozornosti, diuretiki, kontracepcijske tabletke in statini ter povečano uživanje stimulansov, kot so kava in derivati efedrina (tablete proti prehladu), lahko povzročijo neprijetna proženja mišičnih trzljajev ali krče.

Poklic s ponavljajočimi se gibi, previsoka raven fizične aktivnosti oziroma slaba telesna pripravljenost so lahko razlog za krče. Pri zdravih posameznikih se ti pojavijo, ko je mišica utrujena ali preobremenjena.

Vadba, ki je niste vajeni, oziroma njena prevelika intenziteta lahko sproži krče mišic.

Anatomske nepravilnosti stopal, kot so denimo plosko stopalo oziroma porušen stopalni lok, povzročijo, da so mišice na podplatu pretirano obremenjene in preveč raztegnjene, zato jih lažje zagrabi krč. Rešitev so pravi ortopedski vložki.

Kronične bolečine, ki so največkrat posledica poškodb ali degenerativnih sprememb v hrbtenici (vrat, hrbet), ali vztrajanje v določenem položaju dalj časa lahko vodi v spazme mišic.

Motnje v delovanju možganov lahko povzročijo močne in podaljšane krče v mišicah. Ti so zelo boleči in povzročijo nehoteno groteskno držo ter onemogočijo gibanje. Tak primer je močan krč vratnih mišic (tortikolis) ali krč očesnih mišic (blefarospazem). Zdravljenje vključuje zdravila, ki povrnejo raven nevrotransmiterjev (živčnih prenašalcev) v centralnem živčnem sistemu na normalno raven, injekcije botulinskega toksina v prizadeto mišico in občasno zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo.

Kako postavimo diagnozo?

Diagnozo postavimo na podlagi pregleda, opisa dogodka in okoliščin, ki so privedle do tega. Ob pregledu je klinični status ponavadi normalen, saj krč do takrat običajno že popusti. Preverimo reflekse, moč, občutenje na koži in prekrvitev okončin. Močni, podaljšanih krči lahko poškodujejo mišico, kar laboratorijsko zaznamo z merjenjem ravni mišičnega encima kreatin kinaze (CK). Kadar so bolečine hude in gre za pogosto ponavljajoče se težave, se lahko odločimo za pregled krvi (diferencialna krvna slika, elektroliti, kreatinin, ščitnični hormon –TSH), elektromiografijo (EMG) oziroma meritev gleženjskega indeksa za opredelitev prekrvitve nog oziroma za pregled pri specialistu (ortoped, nevrolog, psihiater).

Poleg pregleda in nasveta za izogibanje sprožilcem svetujemo nadomeščanje kalcija, magnezija, ter vitaminov skupine B (B kompleks). Bolečine zaradi preobremenitve mišice blažimo z analgetiki in po potrebi dodamo še mišični relaksant.

Prva pomoč

Ko vas zgrabi krč, se takoj ustavite! Mišico počasi raztegnite v obratni smeri krča in ta položaj zadržite, dokler bolečina ne popusti. Med ležanjem lahko z roko povlečete prste stopal k sebi. V stoječem položaju bolečo nogo počasi obremenite (stopite nanjo) in raztegnite mišico. Dodatno bosta mišico sprostili topla kopel in masaža. Krče uspešno preprečimo tako, da okrepimo mišice in se po vsaki športni aktivnosti raztegnemo. Priporočljivo je redno pasivno raztezanje mišic. Na ta način se stimulira golgijev kitni organ, ki posledično zmanjšuje aktivacijo alfa motoričnih nevronov, kar zmanjšuje možnost pojava krčev.

Bolečina pri gibanju?

- Učinkovito lajša bolečine in otekline
- Gel nanesemo na boleče mesto
- Nežno vtremo, da se vpije



Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
farmedica.si, avogel.si, 01.5240216

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Ortoped
10 % nižja cena
za pregled

Rentgen telesa
10 % nižja cena
za RTG skeleta, pljuč, srca, zob...

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

medi - ostanite aktivni

medi ortopedski vložki za stopala

Mnoge težave s sklepi nog so povezane z nepravilno obliko stopal in s tem povezano obremenitev sklepov pri hoji.

Ortopedski vložki za stopala **medi footsupport** so izdelani za različne težave s stopali (ploske noge, trn v peti, diabetično stopalo, vboklo stopalo) in so preprosti za uporabo in namestitev.

Z individualno prilagodljivimi **karbonskimi vložki Igli** pa dosežemo trojno terapevtsko delovanje: stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopal.



Vljudno vabljeni na strokovno analizo stopal z 2D/3D skenerjem.

Po opravljeni meritvi vam bo inženir ortotike in protetike pregledal stopala, način hoje ter z opravljeno analizo svetoval izbiro pravih vložkov.

Do konca meseca junija bo analiza stopal z 2D/3D skenerjem BREZPLAČNA!

Zagotovite si svoj termin in pokličite na telefonsko številko **059 042 516** ali pa se naročite preko emaila **trgovina@mitral.si**

medi footsupport **Heel spur**

- trn v peti, vnetje plantarne fascije
- razbremenijo vezivno tkivo, ki poteka od pete do prstov (plantarna fascija) in s tem zmanjšajo bolečine v tem predelu



blaženje ●●●●○ opora ●●●○○

lajšanje bolečine ●●●●●

medi footsupport **Business slim**

- blažje oblike ploskega, valgusnega ali pri prstih razširjenega stopala
- zaradi tanke in ozke oblike primerni za poslovne, elegantne ali modne čevlje



blaženje ●●●○○ opora ●●●○○

Vabljeni na meritev venskega pretoka s pletizmografom!

Meritev je **neboleča presejalna metoda**, ki vam pokaže, koliko je prizadeto vensko ožilje vaših nog.

Pletizmografijo lahko opravite **v salonu Mitral**, na Celovški cesti 87 v Ljubljani.

Priporočamo, da se prej naročite na telefonski številki **059 042 516**.



Imate težave z bolečimi, oteklimi ali utrujenimi nogami?

Vam je zdravnik specialist predpisal uporabo medicinskih kompresijskih nogavic?

Ponujamo vam najširšo izbiro medicinskih kompresijskih nogavic v Sloveniji!

Prednosti naših nogavic:

- sodobni materiali, ki dihajo in odvajajo vlago od kože
- izredno široka izbira barv
- različni modeli glede na razvitost venskih težav
- nemška kakovost
- uporabniku prijazne cene

Naj bodo naše kompresijske nogavice vaša najboljša izbira!



mediven®

Najširša ponudba medicinskih kompresijskih nogavic zanjo in zanj.

Za vse stopnje venskih obolenj in **v kompresijskih stopnjah 1, 2 in 3**.

Na voljo v standardnih velikostih in po meri.

Na voljo v salonu Mitral
Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana
telefon: 059 042 516, **www.mitral.si**

Smo pogodbeni partner

Medicinske kompresijske nogavice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah

Ko ščitnica ne deluje pravilno

Bolezni ščitnice so vedno pogostejše, vzrokov za to pa je veliko. 25. maja je bil svetovni dan ščitnice, namenjen ozaveščanju o tej izjemno pomembni žlezi našega telesa.



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Delovanje ščitnice

Ščitnica je žleza metuljaste oblike z notranjim izločanjem. Leži na sprednjem spodnjem delu vratu pod adamovim jabolkom. Sestavljena je iz dveh režnjev, pri čemer je en reženj velikosti blazinice palca na roki. Je izjemno pomembna, saj tvori hormone, ki nadzorujejo naš metabolizem, torej način porabe energije v telesu. Ščitnični hormoni vplivajo tudi na številne druge telesne funkcije, vključno z dihanjem, srčnim utripom, telesno težo, mišično močjo, delovanjem osrednjega in perifernega živčevja, menstrualnim ciklom, telesno temperaturo, ravnjo holesterola v krvi in še številnimi drugimi.

Ščitnica s pomočjo s hrano zaužitega joda tvori dva glavna hormona, in sicer trijodtironin (T3) in tiroksin (T4). Zelo pomembno je, da raven obeh hormonov ni ne previsoka in ne prenizka, za kar skrbita strukturi v možganih – hipotalamus in hipofiza. Hipofiza izloča TSH (tirotropin oziroma ščitnico spodbujajoči hormon). Če se koncentracija ščitničnih hormonov v krvi zniža, se izločanje TSH poveča, če pa se koncentracija ščitničnih hormonov v krvi zviša, se izločanje TSH zmanjša.

Nezadostno uživanje joda in selena, pomanjkanje vitamina D, onesnaženost okolja, izpostavljenost različnim sevanjem, prehranski dodatki, kajenje, strupene kemikalije v okolju in številni drugi škodljivi dejavniki lahko povzročijo njeno nepravilno delovanje.

Prekomerno delujoča ščitnica (hipertiroza ali hipertiroidizem)

Večkrat se pojavlja pri ženskah, običajno med 20. in 50. letom. V večini primerov je vzrok zanjo avtoimunsko obolenje ščitnice, imenovano bazedova bolezen, pri kateri imunski sistem tvori protitelesa, ki napadejo ščitnico, ta pa posledično tvori preveč hormonov. Hipertiroza je lahko tudi posledica vnetja ščitnice, avtonomnega čezmerno delujočega tkiva ščitnice …

Simptomi in znaki:

- anksioznost,
- spremembe razpoloženja in razdražljivost,
- hiperaktivnost,
- nespečnost,
- prekomerno potenje,
- občutljivost na visoke temperature,
- tresenje rok,
- izpadanje las,
- motnje menstrualnega cikla,
- hujšanje (kljub povečanemu teku),
- pogostejše odvajanje blata,
- izbuljene oči,
- mišična šibkost.

Zdravljenje:

Bolniki z bazedovo boleznijo jemljejo tirostatike, ki zavirajo nastajanje ščitničnih hormonov (karbimazol, tiamazol). Če odziv nanje ni zadovoljiv, se uporablja radioaktivni jod, ki se kopiči v ščitnici in s sevanjem uničuje njeno tkivo. Uporablja se tudi za zdravljenje avtonomnega čezmerno delujočega tkiva ščitnice. Zaviralci receptorjev beta ne vplivajo na raven hormonov, omilijo pa znake čezmernega delovanja ščitnice. Če zdravljenje z zdravili ni uspešno, lahko del ščitnice operativno odstranijo.

Premalo delujoča ščitnica (hipotiroidizem)

Pogosteje se pojavlja pri ženskah, zlasti po 40. letu. Pogosto nastane zaradi vnetja ščitnice, najpogostejša oblika je hashimotov tiroiditis (avtoimunsko vnetje ščitnice, pri

NOW®

Podpora ščitnici

SELEN, 100 µg, 100 tablet

Organska oblika selena v obliki L-selenometionina, ki ne vsebuje kvasa.

Esencialen mikroelement selen ima vlogo pri delovanju ščitnice in imunskega sistema.

Prav tako ima vlogo pri zaščiti celic pred **oksidativnim stresom** ter prispeva k ohranjanju **zdravih las in nohtov**.

Vegetarijanska/veganska formula.



KELP, 150 µg, 200 tablet

Kelp je velika morska alga (haloga) in je odličen vir minerala joda in drugih hranil iz morske vode.

Jod ima vlogo pri nastajanju ščitničnih hormonov in normalnemu delovanju ščitnice.

Jod prispeva tudi k:
- delovanju **živčnega sistema**,
- ohranjanju **zdrave kože** in
- normalnemu strjevanju krvi.

Vegetarijanska/veganska formula.



HIŠA ZDRAVJA

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

katerem telo tvori protitelesa, ki žlezo poškodujejo). Lahko je tudi posledica zdravljenja hipertiroidizma z radioaktivnim jodom, kirurškega posega, pomanjkanja joda v hrani, stanja po porodu, motenega delovanja hipofize (tumor hipofize) …

Simptomi in znaki:

- nespečnost,
- utrujenost,
- brezvoljnost,
- težave s koncentracijo,
- suha koža in lasje,
- depresija,
- občutljivost na nizke temperature,
- pogostejše, močne menstruacije,
- bolečine v mišicah in sklepih,
- zaprtje,
- pridobivanje telesne teže,
- znižanje glasu,
- nastanek golše pri nekaterih bolnikih.

Zdravljenje:

Pri trajni okvari ščitnice je potrebno vseživljenjsko nadomeščanje ščitničnih hormonov z zdravili. Njihov učinek se pokaže tri tedne po začetku zdravljenja, raven hormonov v krvi je treba redno preverjati. Pri pomanjkanju joda ga je treba jemati dodatno. Pri prehodni motnji delovanja ščitnice posebni ukrepi niso potrebni. Pri zmanjšanjem delovanju ščitnice po porodu uvedejo kratkotrajno nadomeščanje ščitničnih hormonov. Pri tumorju hipofize je potreben kirurški poseg ali obsevanje.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Ambulanta
za pregled ščitnice
10 % nižja cena
za pregled pri tirologu

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Težave s prostato



Katarina
Plausteiner Đorđević,
dr. med.,
spec. družinske medicine

Kaj je prostata?

Prostata je moška spolna žleza, ki leži pod sečnim mehurjem in obdaja začetni del sečnice. Po 40., še bolj pa po 50. letu se lahko začne razraščanje žleznega tkiva ob sečnici, ki ovira pretok in odtok seča iz mehurja. Gre za benigno povečanje prostate, ki je različnih stopenj in se pojavi skoraj pri polovici moških. Hujša oblika bolezni prostate je rak, ki pa se lahko pojavi tiho in ne povzroča nobenih težav.

Kakšne pa so težave?

Težave, ki jih povzroča prostata, nastopijo postopoma. Najprej je curek seča vse tanjši, uriniranje traja dalj časa, na koncu seč le še kaplja. Ker se stena mehurja zaradi napora vse bolj debeli, postane bolj vzdražljiv, tiščanje na vodo je pogostejše, pojavi se nezadržen pritisk na vodo ali tudi pekoč občutek pri uriniranju. Moški lahko opazijo na spodnjem perilu kapljice seča, ne da bi se zavedali. Z napredovanjem bolezni se urin nabira v mehurju, pride do okužbe, nastanka sečnih kamnov in popolne zapore sečne poti. Pogosto se ti znaki med seboj prepletajo, odvisno od teže bolezni.

Kdaj torej k zdravniku in kaj bo zdravnik naredil?

Najbolje čimprej, ko opazite težave. Zgodnje odkrivanje bolezni prostate, tako benignega povečanja kot raka prostate, omogoča uspešno zdravljenje in ozdravljenje, zato nikar ne odlašajte s pregledom, ko opazite prve težave.

Zdravnik vas bo najprej temeljito povprašal in nujno je, da pogovor poteka odprto in jasno. Za natančnejšo opredelitev težav se uporablja mednarodni vprašalnik, ki točkuje odgovore in na podlagi seštevka točk lahko ocenimo težo bolezni in tudi kakovost življenja. S kliničnim pregledom oziroma otipanjem velikosti prostate z digitorektalnim pregledom bo zdravnik ocenil velikost žleze, čvrstost in tudi morebitne zatrdline v tkivu, ki bi lahko pomenile prisotnost rakavega tkiva. Laboratorijska preiskava, povezana s težavami s prostato, je določitev PSA (prostatični specifični antigen) v krvi. To je beljakovina, ki jo izloča prostata in je prisotna v njenem izločku, v krvi pa se ne pojavlja, razen pri oboleli prostati. Pri povišanih vrednostih PSA, zlasti nad 3 ng/ml, moramo biti pozorni, ker je mogoče, da gre za skritega raka prostate, ki ga tudi pri tipanju prostate ne začutimo. Poleg teh preiskav je priporočeno še določanje elektrolitov, sečnine in kreatinina v krvi ter





pregled seča zaradi morebitne okužbe sečil. Vedno je priporočljiva tudi ultrazvočna preiskava trebušnih organov in sečil, s katero se ugotavlja velikost prostate, zastajanje seča v mehurju ali spremembe na ledvicah.

To so prve preiskave, ki jih opravi že družinski zdravnik, pozneje pa lahko specialist urolog oceni, da so potrebne še razne dodatne preiskave, kot je odvzem tkiva prostate z ultrazvočno vodeno biopsijo pri sumu na raka v žlezi ali dodatne preiskave, ki pokažejo razširjenost in napredovanje bolezni ali pa okvare, ki jih povzroča zastoj seča v sečilih.

Benigna hipertrofija prostate

Benigna hipertrofija je po 50. letu najpogostejša bolezen prostate. Pri njej pride do razraščanja žleznega tkiva v notranjem delu žleze, ki ovira pretok seča iz mehurja. Pojavijo se značilni znaki, kot je nepopolno praznjenje mehurja in tanek ter obotavljiv začetek uriniranja. Za bolezen je značilno, da počasi napreduje, je torej kronična. Poleg starosti moškega so dejavniki tveganja za napredovanje bolezni še velikost žleze več kot 30 ml in vrednosti PSA, višje kot 1,4 ng/ml. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima to bolezen okoli 30 milijonov moških v Evropi.

Zdravljenje

V preteklosti so bile operacije prostate najpogostejši način zdravljenja, danes pa imamo na voljo učinkovita zdravila. Seveda pa zdravljenje, če bolnik ne jemlje zdravil redno in dalj časa, ni učinkovito, prav tako ne, če je prišel na pregled prepozno, ko je že prišlo do nenadne zapore seča z okužbo seča v mehurju, kjer se lahko naredijo tudi kamni. V takih primerih je še vedno potreben kirurški poseg, ki se ga izvede ponavadi endoskopsko skozi sečno cev, kamne pa se podrobi.

Rak prostate

Rak prostate je bolezen, katere pojavnost se vsakoletno povečuje, saj ga najdemo pri skoraj 900 moških v Sloveniji vsako leto. Če se bolezen odkrije v zgodnjem stadiju, je ozdravljivost zelo dobra, zato je še posebno pomembno, da moški opravijo preventivni pregled prostate po 50. letu, v primeru družinske obremenjenosti pa že po 40. letu. Rak prostate sam po sebi namreč ne povzroča tako jasnih simptomov kot benigna hiperplazija (razen takrat, ko je ta pridružena), zato ga je treba aktivno iskati.

Kaj lahko storite sami za preprečevanje težav in bolezni prostate?

Kot že rečeno, pa naj bo še enkrat poudarjeno, je na prvem mestu zavedanje, da so tudi za moškega priporočljivi preventivni pregledi, zlasti po 50. letu življenja. Zgodnje odkrivanje bolezni prostate, tako benignega povečanja kot raka prostate, omogoča uspešno zdravljenje in ozdravljenje. Zavedati se moramo, da s staranjem narašča tveganje za pojav bolezni, na kar seveda ne moremo vplivati.

Lahko pa vplivate na svoje navade in opustite tiste nezdrave – alkohol, kajenje – se dovolj in kakovostno gibate, pijete dovolj tekočine in se zdravo prehranjujete. Z veliko zelenjave in manj mesa.

(Delno povzeto po članku prof. dr. Andreja Kmetca, dr. med., KO za urologijo)

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Urološka ambulanta
10 % nižja cena
za pregled pri urologu

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 2017 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



www.nutrilab.si

MOŠKI, POZOR!

Edinstvena kombinacija:

- izvleček bučnih semen
- cink
- selen
- rastlinski steroli

Pomoč moškim po 40. letu

Pretočnost kot v najboljših letih



Primerno tudi za vegetarijance

NutriLAB

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Vse o belem sladkorju



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine

Zaradi vedno večje ozaveščenosti se zdi, da veliko ljudi sladkorja ne uporablja več in išče bolj zdrave različice za sladkanje jedi in sladic. A podatki Statističnega urada Republike Slovenije kažejo nasprotno. V letu 2015 je bilo v Sloveniji porabljenih 143.220 ton belega sladkorja, leta 2010 pa »le« 111.000 ton. Kakšen je torej dejanski vpliv belega sladkorja na naše zdravje in katere so njegove bolj zdrave alternative?

Namizni beli sladkor ali saharoza je sestavljen iz molekule fruktoze in glukoze. Glukozo porabljajo in presnavljajo vsi telesni organi (mišice, možgani, dihala …), fruktoza daje sladkorju sladek okus, za telo nima posebne funkcije, daje mu le energijo. Lahko jo prebavijo le jetra, zato jih s prevelikim zaužitjem fruktoze močno obremenimo. Telo takrat nima druge izbire, kot da odvečno fruktozo spremeni v jetrno maščobo, kar vodi do zamaščenosti jeter. In ko so jetra tako zamaščena, da to vpliva na njihovo delovanje, se pojavi rezistenca na inzulin, ki vodi v srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in druge kronične presnovne bolezni.

Za debelost je kriv sladkor, ne maščobe!

Dr. Robert H. Lustig, ameriški endokrinolog in specialist za otroško debelost, pravi, da sladkor ni le škodljiv, je toksičen. Pri tem so pomembne količina, pogostost in časovno obdobje rednega uživanja sladkorja. Fruktoza je postala sestavni del večine industrijsko predelane hrane, kar predstavlja velik problem. Za debelost je kriv sladkor, ne maščobe!

Praktično vsako sadje vsebuje saharozo, učinkovito pridobivanje pa je možno le iz sladkorne pese in sladkornega trsa. Rafinirani sladkor je sladkor, iz katerega so bile odstranjene neželene primesi (vlakna, plesni, bakterije), obenem pa zelo pomembne sestavine, kot so minerali, vitamini in beljakovine. Zato mora naše telo za njegovo presnovo prispevati ta mikrohranila iz lastnih zalog, kar pa zanj predstavlja ogromen stres.

Predelani oziroma rafinirani sladkor nas le navidezno nasiti, v bistvu pa naše telo popolnoma izstrada. Ker vsebuje kar 99,9 odstotka saharoze, ki je zdravju škodljiva, ter prazne kalorije, smo po zaužitju zelo kmalu spet lačni, pogosto pa tudi izčrpani. Po zaužitju sladke hrane se v krvi po nekaj urah dvigne raven sladkorja, to pa negativno vpliva na delovanje imunskega sistema. Sladkor močno poruši ravnovesje mineralov v organizmu, kar lahko vpliva na občutek stalne utrujenosti, tesnobe, depresije ter pri otrocih pojava hiperaktivnosti.

Beli proti rjavemu sladkorju

Sladkorni trs gre v procesu pridobivanja sladkorja skozi različne proizvodne postopke, s katerimi dobimo kristalni sladkor, tako imenovani surovi rjavi sladkor. Barvo mu daje melasa (stranski produkt predelave sladkornega trsa). Razlika med belim in rjavim sladkorjem je zanemarljivo majhna. Beli sladkor je povsem prečiščen, rjavi nekoliko manj in še vsebuje nekaj mineralov v za zdravje zanemarljivih količinah.

Nadomestki sladkorja

Pri uporabi nadomestkov sladkorja je potrebna previdnost, saj so številni sintetični in za naše telo prav nič boljši od navadnega sladkorja. Pomembno je, da izberemo sladkorni nadomestek s čim nižjim glikemičnim indeksom (GI pod 50), vsebuje naj čim manj fruktoze ter čim več mikrohranil.

Med bolj zdrave nadomestke sladkorja sodijo:

- **Kokosov sladkor:** bogat z zelo hranilnimi snovmi, nizek GI, popolnoma naraven in nerafiniran. Naj bi vseboval do 45 odstotkov fruktoze, zato ga je treba uživati v zmernih količinah.
- **Sirup yacon:** sladilo z nizkim GI, pridobivajo ga iz južnoameriškega gomolja yacona, ki po videzu spominja na krompir, po okusu pa na jabolko. Dobra alternativa za diabetike.
- **Lukuma:** naravno sladilo iz perujskega sadja lucuma. Vsebuje številna hranila, je pol manj sladek kot beli sladkor.
- **Naravna stevia:** ima ničelni GI in izrazito sladek okus (z eno žličko nadomestimo kar 200 g belega sladkorja). Primerna je po naporni vadbi in za manjšanje kalorične vrednosti denimo domačih sladic.
- **Eritritol:** naravno sladilo, ničelni GI, tudi za diabetike.

Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.
Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



Številka 1 v slovenskih lekarnah

Na voljo v **lekarnah** in na **wwww.naturamedica.si**

NaturaMedica™

03/563 00 22, 040/214 620



Eucerin®

ZNANOST ZA NEGO KOŽE

Sončen dan

EUCERIN: **#1** NAJPOGOSTEJE PRIPOROČENI IZDELKI ZA ZAŠČITO PRED SONCEM V SLOVENSKIH LEKARNAH*

Zmerna izpostavljenost soncu ni nevarna za kožo, če jo zaščitite z nego Eucerin Sun.

Vemo, da je izpostavljenost soncu potrebna, če želimo izboljšati svoje razpoloženje in telo oskrbeti z zdravo količino »sončnega« vitamina D, ki je nujno potreben za absorpcijo kalcija in fosforja, ki gradita zobe in kosti. Če nam tega vitamina primanjkuje, telo začne črpati kalcij iz zob in kosti, ki zato postanejo nagnjene k zlomom. Ker se zavedamo, da ultravijolični (UV) žarki vplivajo na tvorbo vitamina D, se pojavi vprašanje, kako se izogniti pastem škodljivih učinkov UVA- in UVB-žarkov. Ne le, da povzročijo fotostaranje kože, nastanek gub in neenakomerne pigmentne madeže, ampak vplivajo tudi na nastanek melanoma.
Kaj naj storimo? Je za naše zdravje dolgoročno bolje, da se soncu izogibamo ali ne?

Odgovor na vprašanje, kako izpolniti našo potrebo po preživljanju časa na toplih sončnih žarkih in hkrati ohraniti zdravo mero previdnosti, nudi linija Eucerin SUN s skrbno razvitimi izdelki za zaščito kože pred UV-svetlobo in visokoenergijsko vidno svetlobo z zelo visokim (ZF 50+) in visokim (ZF 30) zaščitnim faktorjem. V lekarnah poiščite izdelke iz linije Eucerin Sun in z njimi vsak dan zaščitite obraz, roke in dekolte, da jih zanesljivo zaščitite pred poškodbami zaradi škodljivih učinkov sonca.

NOVO



S hialuronsko kislino

Eucerin SUN anti-age fluid za zaščito pred soncem ZF 50 je izdelek z visokim zaščitnim faktorjem za vsakodnevno zaščito pred soncem za vse tipe kože. Poleg zaščite kože obraza pred sončnimi opeklinami in poškodbami zaradi sonca poskrbi tudi za vidno zmanjšanje znakov fotostaranja. Formula združuje dve napredni tehnologiji, ki nudita vrhunsko fotozaščito pred poškodbami zaradi UV-sevanja, vključno s starostnimi pegami, in intenzivno vlaženje, ki vidno zmanjša izrazitost gub na obrazu in dekolteju.

Novost za normalno do mešano kožo, nagnjeno k lesku

Eucerin SUN Oil Control Dry Touch kremna gela za zaščito pred soncem ZF 30 in ZF 50+ sta namenjena negi normalne do mešane kože kot tudi k aknam nagnjene kože. Tekstura je suha na otip, se hitro vpije in ne pušča mastnih sledov. Izdelka uravnavata lesk kože in tvorbo sebuma.

Prozoren sprej

Eucerin SUN Dry Touch prozoren sprej za zaščito pred soncem ZF 50+ je zelo učinkovit prozoren izdelek za zaščito pred soncem v obliki spreja, ki je bil razvit posebej za občutljivo kožo telesa. Njegov sistem širokopasovnih in fotostabilnih UVA-/UVB-filtrov zagotavlja zanesljivo zaščito pred poškodbami kože zaradi sonca.

Na voljo samo v lekarnah.

Za več informacij obiščite **www.eucerin.si** in Eucerin Slovenija.

Oglasno sporočilo

* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.


Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine



Zanimivosti

Kurkuma – čudežna začimba

- Izvira iz tropskih gozdov jugovzhodne Azije.
- Je začimba, ki daje kariju rumeno barvo.
- Je tesna sorodnica ingverja.
- Njena glavna aktivna sestavina je kurkumin, ki ima močno protivnetno delovanje in je močan antioksidant. Nevtralizira proste radikale, obenem pa spodbudi delovanje telesu lastnih antioksidativnih encimov.
- Deluje protibakterijsko in protivirusno.
- Zaradi slabe absorpcije kurkumina iz črevesja v krvni obtok je kurkumo priporočljivo uživati z mletim črnim poprom. Ta vsebuje piperin – naravno sestavino, ki absorpcijo močno izboljša.
- Vsebnost kurkumina v kurkumi ni visoka (okoli 3 odstotke), zato je za doseganje polnega učinka potrebno poseči po pripravkih, ki vsebujejo njegove zadostne količine. Ker je topen v maščobah, ga je priporočljivo zaužiti med obrokom, bogatim z maščobami.
- Kurkumin viša raven določenega rastnega hormona, delujočega v možganih, kar spodbudi nastanek novih nevronov. To je zelo pomembno v boju proti različnim degenerativnim procesom v možganih (alzheimerjeva bolezen …).
- Povzroča številne spremembe na molekularni ravni, s čimer deluje v boju proti rakavim celicam.
- Učinkovita je proti srčno-žilnim boleznim.
- Lahko izboljša simptome revmatoidnega artritisa ter depresije, zelo popularna je tudi kot učinkovina proti staranju.
- »Zlato mleko« je napitek s številnimi pozitivnimi vplivi. Sestavlja ga mleta kurkuma, mleti črni poper in voda. Priporoča se pitje ob večernih urah.

ZA LAJŠANJE VNETNIH BOLEČIN



NOVO

Samo 1 kapsula/dan, najbolje pred spanjem ob jedi

- Ekološki izdelek
- Odlična biorazpoložljivost
- Lastna klinična študija: revmatoidni artritis

KurkuMed platinum,
BIOaktivna kurkuma,
30 kapsul

KurkuMed platinum vsebuje edinstven izvleček kurkume Cureit®, ki je rezultat nežne »sendvič« tehnologije. Ta omogoča, da se sestavine celotne korenike kurkume koncentrirajo in hkrati razporedijo v izvlečku tako, da je prehod skozi prebavila lažji. **V izvlečku so ohranjene naravne sestavine kurkume, ki omogočajo močnejše delovanje,** saj so za blagodejne učinke odgovorne tudi druge molekule, ne le kurkuminoidi.

Zdravstvene trditve:
- lajšanje vnetnih bolečin; protivnetno delovanje; blaži mišične in sklepne bolečine
- pomaga ohranjati zdravje jeter
- podpira delovanje živčevja

KMP0617-03

Zanimivost
Koliko kuhinjske kurkume bi potrebovali, da bi nadomestili 1 kapsulo KurkuMed platinum?



x10

Da bi dosegli enake plazemske koncentracije kurkumina, bi potrebovali 50 takih žlička!

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

www.fidimed.si

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235 Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro.

PharmaSwiss Choose More Life

Najučinkovitejše omega 3 kisline so iz rakcev



Z običajno prehrano ne zaužijemo dovolj maščobnih kislin omega 3, so pa njuno potrebne **za zdravo srce, zdrave možgane in zdrave oči.** Običajno jih v prehrano dodajamo z ribjim oljem. **Neptunovo krilovo olje (NKO) iz antarktičnih rakcev pa ga prekaša!** Omega 3 iz NKO telo izkoristi dvakrat hitreje in 2,5-krat bolje kot iz ribjega olja. **Zadostuje že ena kapsula NKO na dan.** Je brez vonja, po njej se ne spahuje, ni priokusa po ribah in ne tišči v želodcu. NKO je bogato tudi s fosfolipidi, holinom, vitaminoma A in E ter astaksantinom, ki olje obarva značilno rdeče. Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel. 03/56 300 22, 040 214 620.



Ko sonce žge, ohladite se!

Prva pomoč v primeru sončnih opeklin, pikov insektov, odrgnin, prask ter po britju ali depilaciji je prav gotovo Aloe vera gel Fruit of the Earth. Postal je nepogrešljiv del vsake potovalne torbice, saj kožo pomiri, ohladi in obnovi. Gel iz aloje ne vsebuje barvil, parfumov in alkohola, zato je primeren tudi za nego občutljive kože otrok. Aloe vera gel Fruit of the Earth je na voljo v različnih pakiranjih v lekarnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si.**



Za moške po 40. letu

Novo prehransko dopolnilo za podporo zdravju prostate vsebuje izvleček iz bučnih semen, cink, selen in rastlinske sterole. Bučna semena se tradicionalno uporablja za lajšanje težav z razdražljivim mehurjem in povečanjem prostate. Ostale sestavine učinkujejo sinergijsko in še dodatno podpirajo učinek bučnih semen. Izdelek je že na voljo v lekarnah.

Številni pozitivni učinki konopljine smole

Vodilna blagovna znamka izdelkov iz konoplje Be Hempy ponuja popolnoma naravne izdelke, ki nimajo stranskih učinkov in so zato primerni za vse, tudi za otroke. Preizkusil jih je že vsak 200. Slovenec, ena od njihovih prednosti pa je, da celotna proizvodnja, od rasti rastline do njene predelave, poteka v Sloveniji. Izdelki so pridelani brez pesticidov in herbicidov ter ročno pobrani, kar zagotavlja najvišjo možno kakovost. Izdelki nimajo neželenih učinkov, zato jih lahko vzamemo kadar koli, tudi pred večjimi umskimi izzivi, ki so del našega vsakdana. Pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 34 29** in strokovno usposobljeni svetovalci vam bodo razložili vse, kar vas zanima o izdelkih iz konoplje.
(www.be-hempy.si)



NEDELJSKI
IZIDE VSAKO SREDO.

V krogu družine!





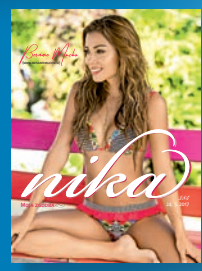
Priloga za vse, ki želijo vedeti, kako zdravje vpliva na kakovost življenja.



Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.



Priloga za sodobne ženske.



www.dnevnik.si

Naročite svoj izvod: **narocnina@dnevnik.si**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA

Nalgesin® S
ustavi bolečino,
preden bolečina
ustavi vas.

Hitra rešitev
Pri glavobolu, zobobolu, menstrualnih bolečinah, bolečinah v mišicah in sklepih.



Po izboru slovenskih lekarn* Izdelek št. 1 proti bolečini





Nalgesin® S vsebuje natrijev naproksenat.

V hitrem ritmu življenja vas bolečina lahko hitro ustavi. Zato imejte pri roki Nalgesin S, ki se zaradi posebne učinkovine hitreje absorbira, doseže mesto bolečine in jo hitro ustavi.

Nalgesin® S — hitra rešitev za bolečino.

www.nalgesin.si

KRKA

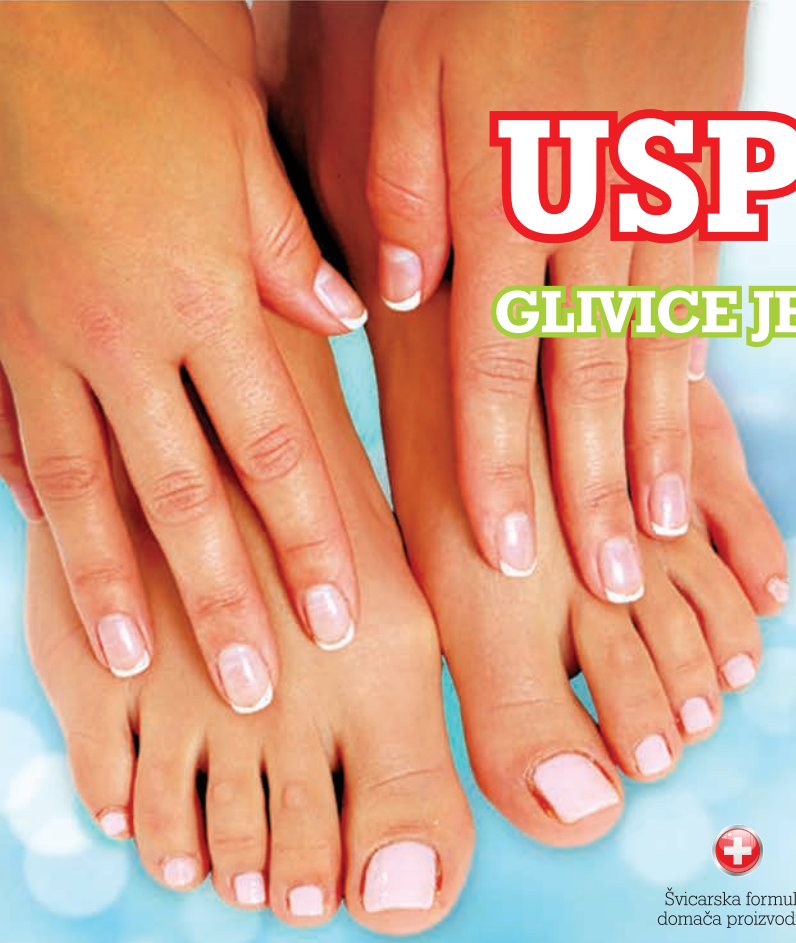
Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist, d. o. o.
Nalgesin S je najpogosteje priporočeni izdelek v kategoriji peroralni analgetiki in analgetiki proti glavobolu.

USPELO JI JE

GLIVICE JE POPOLNOMA UNIČILA



Vidno delovanje! Preverite kje se glivice nahajajo.



Originalne fotografije

Švicarska formula, domača proizvodnja

OKOLJU PRIJAZNO

Začnite uničevati glivice takoj

100% GARANCIJA
Če z izdelkom niste zadovoljni, vrnemo kupnino!

- ✓ Uniči glivice na nohtih ter kjerkoli na koži, s priloženim priborom pa tudi pod nohtom
- ✓ Razkuži tudi obutev, copate in pribor za nego nohtov.



\+ Dodan unikaten aplikator za nanos pod nohtom

Powersept je na voljo v lekarnah in na spletni strani: www.powersept.com

POWER SEPT

N°1 PROTI GLIVICAM

